

道藏精華第二集之一
文山選定無天石主編

上海商務印書館發行

道藏精華

卷三 內功秘訣
金丹真傳
金丹真傳

道藏精華第二集之一
文山遯叟蕭天石主編

養生內功秘訣
中儒金丹
和圓通一貫玄旨集
金道圓通一貫玄旨傳

自由出版社印行

增訂版序

養生爲人生之第一要事，我國道家養生內功之「煉丹法」，實爲一獨標異采之人生最佳修養法，冒天地之道，同陰陽之理；極性命之真，兼內外之養；合動靜之用，適剛柔之宜；因後天之形，奪先天之用；洋洋乎，其爲化育之功，難以紀極！惟以其深也難測，奧也難知，高也難及，故世多視爲神奇譎詭怪誕不羈者。然詳審其質，別其道實通儒佛上乘之旨，而其方亦無有不合於現代科學原理者。祇以多有爲現代科學之所未及，故易被目爲迷信之事耳。實則今日科學所能及之事，若質之於古人，亦當被目爲迷信無疑！須知世間事，凡不可能者常爲可能，不可有者常爲可有；初不可以不知而目曰迷，少見而目曰怪；良以吾人所不及知所不及見者多矣！

「煉丹」爲「養生學」之事，亦爲「壽命學」之事，現代人類之「壽命學」，在世界各先進國家，莫不極端重視，生命科學與醫學之發達，尤有一日千里之勢，其目的無非在增進個人之健康壽命，提高國民之平均年齡，惟現代科學家之所重者在物，而吾國道家之所重者在心；前者所重在外，爲「從外建功」之方法，後者所重在内，爲「從內築基」之方法；一爲「遠心之外功運動」，一爲「向心之內功運動」；一則祇注重於形體與生命之延長，一則兼重精神與心性以之修養。二者之價值，實有其不可同日而語者在。吾人對於丹道，如能注入科學之血液，使其由事實之證驗，經科學之解釋，而得以新生，則其對人類之貢獻，又豈可以道里計。

「長壽與幸福」，原爲人類所共同期望之生活高峯。自古迄今，人能自全其天壽者少；其死也實

等於「自殺」耳！去其「自殺」之因，塞其老衰之源，而善養其「自生」之道，則自可全其天壽矣。在現代平均壽命，雖因科學之發達而日見延長，但長壽率反而日漸降低，能突破死壁線八十歲者，并未較前增加，而能延至百歲以上者則為數更少。若能修持「煉丹法」之內功，則「百歲壽為天」之期，可翹首而至矣。當今之長壽科學，不外研究吾人一生之內部變化，并探求支配內部變化之法則，以期延長人類之壽命為目的。而屬於內功之「煉丹法」，即在基於支配內部生理變化之法則，以解決如何能久遠維持內部「生命力」與「生存能」之課題，亦即是如何克服老衰現象使能返老還童青春永駐之課題。死亡之於人類，當屬難以克服之事，然欲克服死亡之年齡線，增長老年之健康線，當極可能。且從生命內部本身去探求生命之保存法則與生命之延長法則，自較從生命外部或醫藥上去探求為容易而有效，人類之才智學能與經驗，俱隨年事而增長，設使人人能至八九十歲猶如壯年，生活一日即能服務一日，則不但增加老年之幸福，而其對個人家庭社會國家與世界人類之貢獻，又將為如何？此即為今日有從事內功研究與提倡內功運動之重大原因所在，而不可以等閒視之也。

道家內功之煉丹，自其淺者言之：其下手工夫，總不外以精炁神為主。所謂煉精化炁，煉炁化神，煉神還虛，為三華聚頂五炁朝元者是。而此精氣神之要素，實亦即為人類生命之三要素。至其修命之方，如保精固精補精全精之法，以精補精，移精補腦之法，煉精補炁、煉炁補神之法，以及其煉心法、煉形法、服氣法、胎息法、導引法、按摩法、無漏法、完天法、先後天交煉法，陰陽雙修法等等，苟能深入其堂奧而有體驗者，即能了然其無一不合於科學原理，而絕非迷信荒誕之事。然此種工夫，在煉丹家言，猶屬小乘之事，修上乘道者，則不在斯矣！

再進而自其深者言之：煉丹之主旨，非徒以延長壽命爲事，要在爲修養身心性命道德之事，捨此便無其他條目矣。蓋修之於我曰煉，成之於道曰丹。故所謂「煉丹」者，明言之卽「修道」也，本天道以修人道，修人道以合天道，斯卽爲煉丹之事。儒家言存養，佛家言明見，道家言修煉，要皆爲一事。且均屬工夫而非目的，目的在作聖作佛作仙，亦卽在作一平平易堂堂正正之完人。修命，祇其一小端耳！故張紫陽真人有云：「徒誇錢壽千來歲，也似雲中一電光。」又云：「世間凡夫，業根深重，種種迷惑，以致貪着妄身，惡死悅生。黃老悲其貪着，先以修命之術，順其所欲，漸次導之了道。」是則由求道修道悟道以至了道。適爲道家之正旨，而非以長生爲正鵠明矣！以修命爲始功，以了道爲極致，以期至德至道至聖至神，而底於「天地與我爲一，萬物與我同體」之「天人合一」之人生最高境界。能了道，則自能一天地物我，而苦樂窮通富貴功名壽天生死，均其餘事矣，此亦卽道家迄不單提命功，總以「性命雙修」爲圭旨，「天人合一」爲了義也。故道家名雖以修命爲重，而實以「性功」爲先，所謂修得一分性，保得一分命者是。昔董德寧有云：「夫修煉之道，謂修煉其性命之學。而性命之理有兩端：其天賦之性，是宜養之；而氣質之性，則宜克之。其分定之命，是宜安之；而形體之命，則宜修之。是學道之大端也。」辭淺而理明，言簡而意賅。明乎此，則所謂煉丹者，亦不過爲修明性命之事而已耳，又何足怪哉！古謂「留得龍舟在，不怕海濤涵。」龍舟，命也。留得龍舟非目的，目的在渡海登彼岸。修命非目的，目的在了生死大道。故煉丹若祇以形質之色身長生爲目的，則適爲天地之賊，而貽有道者以笑柄矣。此則不可不爲今後之從事於斯者而大聲疾呼者也！

至乎神仙之爲事，義亦猶是，仙經謂：「我命在我，不在於天。」此乃就天命之可抗壽命之可延

者而言，較儒家「安天樂命」「修身俟命」之認天命爲不可抗者又深遠矣。漢書藝文志紀神仙時有曰：「神仙者，所以保性命之真，而游求於其外者也。聊以盪意平心，同死生之域，而無怵惕於胸中。然而或者專以爲務，則誕欺怪迂之文，彌以益多，非聖王之所以教也。」是則神仙之正旨，在保性命之真而聊以盪意平心，在同死生之域而無怵惕於胸中，非以長生爲專務者也。否則本末倒持輕重顛置矣，周易參同契云：「將欲養性延命却期。」淵鑑類函道部元山瀨鄉記云：「老子爲十三聖師，以養性得仙。各自有法，凡三十六。」史記老莊申韓列傳曰：「老子百有餘歲，或曰二百餘歲，以其修道而長壽也。」此爲上乘命法，而均以「養性」與「修道」爲首義，壽命，乃其修養之極功，所招來自然相隨之附果也。古性謂：「性由命修，命由性立。」性命二者，本爲一體而又互爲體用，不可須臾離也。不全性命雙修之義，而單揚命法，卽活一千歲，亦無異於長壽禽獸之爲物矣？蓋道家以清虛無爲爲旨，以卑弱不競爲用，以因任自然爲宗。其言身心性命道德修養之極致，則以神仙爲其理想人品修養之極位，一如儒家稱聖人佛家稱佛陀者然，同爲人格昇華登峯造極之最高境界也。塗殊而歸同，名異而實一。世之言神仙者，多誤於以長生爲專務者之謬說，羣以奇妙爲炫，以神玄爲高，以怪誕爲能；自欺欺人，自誤誤人，莫此爲甚，究不知神仙之術，但得無生，自可長生；但能無視，自可久視；其道畢矣，豈有他哉！

宋大儒程伊川有言曰：「天下有大難事者三：爲國而至於祈天永命，爲學而至於聖人，爲人而至於神仙。」三難併舉，是神仙非虛無不可學，而實乃爲人之極品與聖人同者明矣。仙家煉丹之事，大儒朱子亦曾爲之，其感興詩有云：「金鼎蟠龍虎，三年養神丹，刀圭一入口，白日生羽翰。」彼并對

參同契詳爲註釋與考異，由此亦足證其致力之多矣。次如王陽明先生，亦嘗潛心於茲，且曾數問道於蔡蓬頭道人，惟未有得。彼等及宋明清諸大儒，無不出入佛老而返歸於儒，故均能有成。良以「天地不限隔人，人自限隔天地。」道術不限隔人，人自限隔道術。吾人苟能明撒藩籬，打破門庭，而不囿於其封，以自限於小人之域，則學道學丹學仙，與學佛學聖人，實一事也。且無不在究人之所以爲人之道，與盡人之所以爲人之功。而三者亦復盡人可學，盡人可至也。

綜觀道家修煉之事，無不以性爲體，以命爲用；以心爲君，以身爲臣；以道爲宗，以德爲行；以神爲本，以炁爲功；以意爲煉，以精爲藥。然要皆不外爲性命之事，故以性命二字統之。修煉性命，最後一着在「止於至善」以歸於道。大易曰：「各正性命」。何謂正？止於一之謂正。一者道也；亦卽止於一止於中止於至善也。去其不善以至於善，去其不正以至於正，斯卽爲修煉之事，亦卽爲養生之事。然總其下手處，則不外一心。儒曰正心，佛曰明心，道曰煉心。要皆以心爲主。呂祖有言曰：「千言萬語，祇不過發明煉心二字。」正也明也煉也，要在去其物心、人心，而無失其本心，以合其道心，存其天心而已。亦卽滅人欲以存天理者是。人欲淨盡，則天理流行；物心人心淨盡，則道心天心流行。如是則不祈合於道而自合於道，不祈合於天而自合於天，不行而自至，不修而自得，渾同造化，妙契天然，不假絲毫人力強勉於其間，因本來如是而自然如是；其幾於「人天合一」之功者，自更高遠矣。惟「心爲賊王」，易動難靜，易放難收，易縱難制，易馳難定。非加「煉」字工夫，何期能見「明」「正」之功。吾故常謂道家此一「煉」字下得最精，此則學人最宜深思而默會者也。

夫道，一而已矣，豈有二哉！究其最上一乘，一亦不立。故丹經雖宗派紛陳，如惟秉要執本，則

自一通百通，了一則無餘事矣。大道無名無形無象無方所，本難言詮，以言詮道，易涉迹象而落偏差；執此以方彼，據隅以概全，易乖事物之真常。因喻而執名，因名而緣道，邇失大道之圭旨。故老子曰：「道可道，非常道；名可名，非常名。」然仍不能免於言者，先聖所以便來者也。惟當授受之際，仍不可泥執於象，總須於言外得之。一聞千悟，務要從上會去。因指見月，指非月也；因言悟道，言非道也。故老子不遇關尹，卽五千言亦不留。堯孔心傳，旨在一貫，釋迦演法，無非一乘；其說法四十年，仍謂未曾說得一字。皆以着卽不是也！大易曰：「天何言哉！四時行焉，百物生焉！」道豈在言乎？總須「透過龍門不滯水」，方能頓悟機先，立超聖地。否則楊葉止啼，終非了義。且凡夫，學有淺深，知有本末，業有厚薄，根有利鈍，故一言紛衍，所得互異；抱殘守闕者，分河飲水，一室參商矣。甚且愈傳愈訛，愈馳愈遠，於是黃老血脈，堯孔心傳，釋迦了義，本無多子，反因言愈多而道益隱，說益衆而法益晦，愈演愈離題十萬八千里矣！是故讀者如欲於斯得最上一乘大道，則務須體其本要，而遺其枝葉，以悟乎象外，而得其圓中也。「悟來萬有無一物，昧處寸心隔千山！」悟與不悟，是在學者之善自爲耳！以本書所言，雖均爲養生之藥言，然原屬小乘之旨意，故特不關繁贅，爲瑣言一二如上，尙望海內外賢達，有以進而教之是幸！

丙申十月十日文山遜叟蕭天石序於台中草廬

增訂凡例

一 本書爲日本伊藤光遠之名著，共分三部。第一部將道家之「煉丹」與佛家之「禪定」兩種修養法，綜合比照寫出，列爲養生內功總論。內中除能融會貫通兩家之要旨外，并能參照自己之體驗及現代科學原理，爲精要之闡述。

二 本書第二部係以解說「延壽詮真」爲主，延壽詮真一書，原著者爲洪都柳華陽禪師，一名金仙證論。在大陸時，亦多以「延壽詮真」爲名，今仍之。柳先生起家科第，後入禪，復融禪入道。爲伍冲虛真人之弟子，其工夫主仙佛合參，世所稱爲「伍柳派」者是，近代道門中人，習伍柳派工夫者甚衆，以其所言，簡易淺近，不耽玄祕，對於天人性命之功，循序漸進，入手尤易。淺者能識其淺，深者能識其深，無論上根中根下根人，卒之均可階於道。伊藤氏復用現代語以白話文體譯爲日文，更使學人能一讀卽悟，一悟卽入，無復以往之艱深矣！

三 本書第三部爲「道語辭解」，乃伊藤光遠先生就本書中所用之道語名詞，概用現代語加以解釋，坦白指明。道家書一向喜用隱語喻言，使讀者如墮五里霧中，非經數年窮究之工，并加明師指點與自身親歷之體驗，無從了悟其萬一。本部不但有助於對本書之了解，卽對其他道家丹鼎派經籍，亦裨益甚大，以其所錄釋名辭，爲數雖僅五百七十餘條。然對普通一般通用之道語，則勉可足用矣。（附記：本部全爲原譯文，未暇增訂及之。）

四 本書中譯本，係由殷君用語體文轉譯。文辭淺顯，凡粗通中文者，均能閱讀，依法修持，了無餘

難。其功德實與伊藤氏同爲無量也。

五 本書第二部，較日文本增例「延壽詮真」原序五篇，義例一篇於篇首。復附「補錄」共十四篇。計：顧命說一，禪機賦一，道德冲和論，風火煉精賦一，妙訣歌一，後危險說一，以上六篇，均係原書（延壽詮真）原文，爲伊藤光遠氏所未及選譯，而殷竹君亦未之錄入者。茲參照原書梓附，用全其真；且其中可供參考之處，亦良多也。其次，「補錄」中又特加「慧命經」原文計：正道修煉直論一，正道工夫直論一，正道禪機論一，張紫陽八脈經一，潛虛翁調息法一，張三丰真人調息法一，潛虛翁又論調息法一，九層煉心法一，共八篇。因慧命經一書，同係柳禪師名著，世多合併刊行，茲特選刊數文，使讀者得窺一斑，而藉資會通爲用焉！以上合原序共增二十篇，均未暇再爲語體文之解說，因用意祇在附錄以供參考也。

六 本書第二部，原於每段原文之後，列有「讀法」，「讀法」之後，再列「解說」。其列「讀法」，主在便利日本讀者，茲重譯爲中文，似有重複之嫌，故特予刪去。

七 本書「延壽詮真」原文，原僅分篇，未再分章節，伊藤氏按其段落，分別章節，并加小標題後，更覺條理分明，體系井然。惟其節目及區分間有不盡善之處者，茲特詳細爲之訂正，故與原文略多出入之處。

八 本書之「解說」，原係依擬「延壽詮真」之原註文，再參照伊藤氏之體驗與理解而爲之解說，其中間有不妥或不盡詳善之處，茲特不聞煩贅，參照原文，加以校正，并酌予損益，以利讀者。

九 原譯本，間有漏段漏句及漏去解說之處凡數見，此次亦參照原本，予以增補訂正之，以力求其完

善。

十 此次所作之增補訂正，要以無違原著者之原意爲本旨，第二部之解說，伊藤光遠氏原亦係參照原註譯述，今又由殷君再轉譯爲中文，其間不無有失真之處，特又再參原註及日譯本予以增補訂正。務以不失真爲要爲義。尙乞著者、譯者、讀者，予以原諒是幸。

十一 讀本書後，如欲再爲深入之研究，可參閱本社出版之道藏精華第一集養生長壽祕訣集成一書，該書選刊道藏精華書凡七十五種，凡道家各宗各派之上乘經典，無不備錄。

十二 本書原名「內功煉丹祕訣」，古代之煉丹，要卽爲養生之事。故「金仙證論」與「慧命經」二書，雖爲丹經，亦多合併刊行，以「延壽詮真」爲名者。茲爲使其現代化通俗化及合乎時代精神起見，特改用今名。

甲申仲秋太一山人識於漱石山莊

養生內功祕訣

增訂養生內功祕訣

日本伊藤光遠著

原譯述者殷師竹君

太一山人增訂

謝元甫校勘

增訂版序

增訂凡例

緒言

第一部 養生內功總論

第一章 序說

一	養生長壽修養法	一
二	養生內功煉丹法之內容	一
三	老子對於嬰兒之觀察	二
四	屈原離騷與大學之啓示	三
五	易經之陰陽說	三
六	煉丹非方士之術	四
七	煉丹與禪定之關係	四
八	煉丹要義及其弊病之救濟法	五
九	以精補精之返老還童法	六

第二章 根本禪與煉丹……………七

一 禪定簡述……………七

二 禪定方面身息心之調法……………八

三 煉丹方面神炁呼吸之煉法……………八

四 根本禪法要……………九

欲定——明住 細住 欲界定 未到地定 色定 八觸——十功德——五支——初

禪 二禪 三禪 四禪 禪定之弊病

五 煉丹術與禪定之關係……………一四

第三章 煉丹之方法……………一五

一 從禪定之體驗解釋煉丹……………一五

二 澄心靜坐法要……………一九

三 煉丹要旨……………二〇

總原則——以精補精之築基工法……………二一

第一工程 煉己……………二一

第二工程 調藥……………二二

第三工程 採藥……………二三

第四工程 封固……………二三

第五工程 煉藥……………二三

第六工程 採丹……………二四

第四章 初修時應注意之事項……………二五

一 火之應用……………二五

二 還虛煉己……………二六

三 數息之法……………二七

四 還虛之外景……………二七

第五章 修證之經過程途……………二八

一 仙佛合宗論……………二八

二 煉丹之發相與禪定之對比……………二九

產樂之發相 丹成時之發相

三 強健身心之功效……………三〇

附 錄 疾病之治法……………三一

疾病之治法 治他人疾病之法 治病之效驗 感冒病 精神病 腸胃病

肺結核病 高血壓病等

第二部 延壽詮眞解說

原序（五篇）……………三六

原義例……………四一

第一章 煉丹緒論……………四六

一 修道與神炁……………四六

二 生殖中樞之煉法……………四七

三 分別清濁之要……………四七

四 內呼吸之用法……………四八

五 神炁之融合……………四九

六 母氣與子炁……………四九

七 煉精之道……………五〇

八 出發於性的昂進之煉丹……………五〇

九 鉛汞藥物之真義……………五一

十 左道之房中術……………五二

一一 先天之神炁……………五三

一二 煉精煉形之要義……………五四

一三 風火之用……………五四

一四 藥產之要訣……………五五

一五 陽生時之戒忌……………五六

第二章 正道淺說……

- 一六 起火行周天之法……………五六
- 一七 用火之法……………五七
- 一八 升降沐浴歸根之法……………五七
- 一九 修丹法要……………五八
- 一 煉元精爲丹之道……………五九
- 二 丹成時之奇蹟……………五九
- 三 造化之機玄……………六〇
- 四 仙家長生之要訣……………六〇
- 五 保精補精與返老還童之法……………六二
- 六 養胎化神之法……………六二
- 七 人道與仙道之分際線……………六三
- 八 生死之關鎖……………六三
- 九 先天與無極之景……………六四
- 十 恍惚與太極之景……………六五
- 一一 元炁元精爲仙佛種子之道……………六五
- 一二 眞精還元之道……………六六

一三	神炁交合之道·····	六七
一四	起火煉丹之道·····	六七
一五	行火 補炁 採藥之道·····	六八
一六	合神炁爲煉丹妙藥之道·····	六九
一七	採取藥炁之道·····	六九
一八	神炁不外遊之道·····	七〇
一九	周天之法·····	七一
二〇	中途沐浴之法·····	七一
二一	行住起止之限法·····	七一
二二	不漏精與長生之道·····	七二
二三	大藥煉成之候·····	七二
第三章	煉己直論·····	七三
一	七返還丹之道·····	七三
二	煉己還虛之訣·····	七四
三	上根之煉己法·····	七五
四	中下根之煉己法·····	七六
五	煉己之諸相·····	七七

六 煉丹之節目……………七九

七 呂祖邱祖費長房如來佛之煉己法……………八〇

第四章 小周天藥物論……………八二

一 藥物概論……………八二

二 真人長生之根源……………八二

三 元炁返還之要義……………八三

四 採外藥小藥之工法……………八四

五 混採混煉之弊害……………八四

六 調藥之口訣……………八五

七 採藥之機時……………八六

八 採藥之訣法……………八六

九 行周天火候之法……………八七

一〇 真藥與假藥之分……………八七

第五章 小周天鼎器論……………八八

一 鼎器之辨認……………八八

二 爐鼎之訣要……………八九

三 鼎器之名實……………九〇

第六章 風火經……………九一

第一節 序論……………九一

一 風之真義……………九一

二 佛之漏盡成道仙之煉精成道……………九二

三 風火之祕要……………九三

四 風火之傳爲聖真之禁……………九四

五 周天煉法與採取中宮法……………九五

六 風火法要……………九六

第二節 行火之道……………九八

一 行火之機……………九八

二 活子時之用……………九九

三 水火交媾法要……………一〇〇

四 古聖祕傳說要 壇經祕意 先天真種子之義 南辰入北辰之義 太陽伏太

陰之義 汞投鉛窟之義 靈鳥宿柱柯之義 太陽移月中之義……………一〇〇

五 下手期之辨認……………一〇三

六 精之用火煨煉法……………一〇四

第三節 用風之道……………一〇四

一	用風之義·····	一〇四
二	巽風坤火之用·····	一〇五
三	呼吸元炁之用·····	一〇五
四	鼓巽風之法·····	一〇五
五	以氣攝精之法·····	一〇六
第四節	風火及調藥·····	一〇六
一	調精之機·····	一〇六
二	調藥之老嫩·····	一〇七
三	調外藥之要·····	一〇七
四	調真覺之要·····	一〇八
五	佛經中之隱語祕意·····	一〇八
六	用風火煨煉陰精法要·····	一〇九
七	震陽受符之義·····	一一〇
八	風火化精祕機·····	一一〇
第五節	藥產之道·····	一一一
一	藥產之候·····	一一一
二	藥產之景·····	一一一

三	藥產之竅·····	一一二
四	藥產之果·····	一一二
五	藥產密鑰·····	一一三
六	採藥之候·····	一一三
第六節	起火 採藥 歸爐 沐浴等·····	一一四
一	起火之候·····	一一四
二	採藥歸爐·····	一一五
三	封固沐浴·····	一一五
第七節	煉藥之道·····	一一六
一	刻漏之火與靈芽·····	一一六
二	內符·····	一一六
三	起火·····	一一六
四	受炁·····	一一七
五	引神火逼金·····	一一七
六	坤火之運動·····	一一八
七	採藥用武火·····	一一九
八	意守中宮之重要·····	一一九

九	天罡斗柄之推運·····	一二〇
一〇	斗牛之循環·····	一二〇
一一	採藥上升·····	一二〇
一二	真炁通衢·····	一二一
一三	運火之法·····	一二一
一四	採取烹煉·····	一二二
一五	子升午降·····	一二二
一六	呼吸之闔闢·····	一二三
第八節	周天之息數·····	一二三
一	乾坤橐籥之數·····	一二三
二	抽添丹程之數·····	一二四
三	周天之數·····	一二四
四	陰陽之數·····	一二五
五	息火停符之沐浴·····	一二六
六	進火退符·····	一二六
七	精煉之要·····	一二七
第九節	成丹之日期·····	一二八

一 百日而精不漏……………一二八

二 百日防危險……………一二八

三 忌夢寐昏迷……………一二九

第十節 止火及成丹……………一二九

一 丹成之境……………一二九

二 丹熟則止火之候……………一三〇

三 止火之景……………一三〇

四 止火得藥與丹成……………一三一

五 結論……………一三二

第七章 產藥之效驗……………一三三

一 發端……………一三三

二 產藥之工……………一三三

三 產藥之景……………一三四

四 炁滿竅開之候……………一三五

五 採取烹煉之機……………一三六

六 附記……………一三七

第八章 金丹總說……………一三七

一 動靜之要妙……………一三七

二 辨藥之老嫩……………一三八

三 採運元炁之祕旨……………一四〇

四 周天造化之要數……………一四一

五 丹成景至之工程……………一四一

第九章 周天圖說……………一四二

一 金丹造化之元功……………一四二

二 元關一竅之祕意……………一四四

三 八脈拱一穴……………一四四

四 無形之竅……………一四五

第十章 火候次序……………一四六

一 武火……………一四六

二 文火……………一四七

三 陽舉用武火歸根用文火……………一四八

四 活子時與六候……………一四八

五 火候與工法……………一四九

第十一章 任督二脈圖說……………一五〇

任督二脈正說……………一五〇

第十二章 決疑……………一五二

第一節 僧豁然七問……………一五二

一 打七閉息之弊……………一五二

二 參禪問話頭之病……………一五三

三 念經念佛之缺點……………一五三

四 參禪者之走泄……………一五四

五 參禪而不問走泄之弊……………一五五

六 佛之對斗明星……………一五五

七 紙上之傳法……………一五六

第二節 王會然七問……………一五七

一 煉丹與其他諸門之別……………一五七

二 不知周天度數之弊……………一五七

三 無藥而行升降之弊……………一五八

四 吞津服液之妄說……………一五八

五 二候之妄說……………一五九

六 不知用陽生之弊……………一六〇

七 升降遲重之病……………一六〇

第三節 了然五問……………一六一

一 答乾坤用九用六之問……………一六一

二 答子行午行之問……………一六一

三 答陰陽爻數之問……………一六一

四 答陰陽策數之問……………一六二

五 真傳口決之要……………一六二

第十三章 危險之說……………一六三

一 不得性命真傳之危險……………一六三

二 性命之修持與危險之種類……………一六三

三 神炁不交與真元闇耗之失……………一六五

四 不達於精微則昧却採工之失……………一六六

五 炁無主則外走之失……………一六七

六 不明火候次第與調藥之失……………一六八

七 不能煨去陰氣之失……………一七〇

八 不避身心疲勞之失……………一七一

九 不明武火爲命寶之失……………一七一

補錄

十	真炁與精共同耗散之失	一七二
一一	不明陰躋一脈之失	一七二
一二	不知迴風煨煉法之失	一七三
一三	陽復生時之失	一七三
一四	真種不歸爐之失	一七五
一五	失却神息之失	一七五
一六	藥歸爐而文火失熏蒸之失	一七六
一七	其他危險	一七七
一八	止火時之危險	一七八
一九	結語	一七九
補錄		
一	顧命說	一八〇
二	禪機賦	一八一
三	道德冲和論	一八二
四	風火煉精賦	一八三
五	妙歌訣	一八三
六	後危險說（以上金仙證論原文）	一八四

七	正道修煉直論·····	一八六
八	正道工夫直論·····	一八七
九	正道禪機論·····	一八八
十	張紫陽八脈經·····	一八九
十一	潛虛翁調息法·····	一九〇
十二	張三丰真人調息法·····	一九〇
十三	潛虛翁又論調息法·····	一九〇
十四	九層煉心法（以上慧命經原文）·····	一九〇
第三部 道語辭解目錄		

一畫之部

一心支 乙陽

二畫之部

十功德 十二因緣 十二辰 七返還丹 七返丹成 人道 二候 二禪 二十四 入火 入八
十功德 八觸 八脈

三畫之部

己 下降路 下手 己土 工法 三事之調和 三禪 三途 子炁 子行三十六 徘徊子午 子
後午前 子箱 小徑 小周天 小藥 上根 上求菩提下化衆生 上升 上升路 上地 太極之時

大周天 大道 大藥 大力之白牛 大路 凡鉛 凡汞

四畫之部

火化 火化斷淫之法 火工 火候 火逼 火煉 太陰 太虛 太陽 月華 月明 元關 元炁
元竅 元黃 元神 元神之火 元精 幻丹 幻藥 午行二十四 五蓋 五通 五停心觀 止 止
火 止火之景 止觀 止觀均等 升降 心 心火 心境 心中之元神 水火交媾 水中火 丹 修
丹 丹經 丹臺 丹田 丹道 丹成 中下之流 中宮 中黃 天氣下降地氣上升 天機 天罡 天
心 天心之主宰 天津 天地氤氲 天地合璧 天地之極 天然交 天然之真宰 斗 斗牛 斗柄之
循環 斗柄 內景 內呼吸 內腎 內丹 內藥 內煉之道 火 行火 引火 運火 火銷金 火之
圓足 文火 文薰武煉 方士 方便 六度

五畫之部

以火 未化之精 引火 外呼吸 外腎 外遊 外藥 外丹 外陽 外道 四禪 四諦 四揲
正禪五支 正相 正理 生炁 仙 仙丹 仙道 打七一門 戊土 母氣 北海 北辰 北斗 未到
地定 還本復位 斤九 用六 世法

六畫之部

因緣觀 因地 有情 回光返照 玄關 交合 交媾 交媾 色定 行火 行住起止多少之限法
好持法 西天二十八祖 灰心長坐 自然造化 先天 先天真一之氣 先天之炁 先天之神 先天
之精 肉悅 如來 任脈 百日 百六十之邪相 牝牡之合 卯酉之法 卯酉沐浴 防慮 有形之情

西南之道 老 老子

七書之部

坎下 坎火 坎水之炁 坎離 吸機之闢 初禪 君火 君心 吼一聲 收丹 沙門 邪火 身中之活子時 身中之璇璣 吹噓 走泄 走失 走丹 走漏 尾闾 牟尼 沐浴 冷

八書之部

怪 金丹 金丹之主宰 金鼎 苦海 空 空運 空定 空鑄 呼機之闢 呼吸 劫運 恍惚 刻漏 刻漏之火 坤火 坤策 坤腹 坤用六 近分定 周天 周天築基之工 舍利 舍利子 取火 定性 青陽洞裏 泥丸 泥丸頂 東土六代 念佛觀 波旬 武火 服食 佛陀 房術 明星 河車 河車路 命 命門 坤用九 盲修瞎煉 物

九書之部

迴旋 風 風火 活子時 炁 炁之補充 炁穴 炁之子 炁之母 姤 後天之氣 後天之神 後天之精 持法之人 柔軟 重 識神 試性 津液 施受 南辰 風火 風箱 風輪 保守 法悅 法度 法輪常轉 封固

十書之部

海 起火 起手 氣 逆 逆修 桂柯 修士 修持 修禪 修丹 修道 祝融峯之定僧 消息 消息子 神之凝結 神火 神炁全合 神光 神寶 神知 脊腎 息火 息風 馬陰藏 胎時 時至神知 特勝 高真 旁門 旁門外道 純陰

十一畫之部

移火 淫妬爲藥 淫精 淫機 陰怪 陰氣 陰躄 陰爻 陰縮 陰人 陰神 陰精 陰符 假
丹 假想 假道 晦朔之交 救護 乾坤 乾策 乾首 黃芽 黃庭 黃道 根本禪 腰 採取周天
採封 煉藥 細住 參禪 閨餘 淨化 淨土 真意 真火 真覺 真炁 真機 真元 真汞 真
種子 真種子之父母 真神 真人 呼吸之處 真性 真精 真丹 真道 真陽之氣 深禪定 清濁
雪山 造化 帶脈 探攝 掉悔 通明 停息 停符 動氣 貪欲 徘徊 受符 菩提 菩提
子 菩提水 烹煉萌動之機 張脈而債與 痒 陽舉 陽運 陽火 陽關 陽氣生 陽爻 陽神 陽
生 陽精 欲定 欲界定

十二畫之部

寒泉 喜 喜支 虛危穴 虛危之地 虛極靜篤 虛靜 虛無 虛無之窟 虛靈 景 混採 混
沌 混煉 崑崙峯頂 渾然 紫府 順 順行 進火 進退行火 善心 巽風 巽風升降 巽風扇
智 超脫 蒂 提火 童真 復掛 復覺 補精 無何有之鄉 無極 無漏 瑜伽

十三畫之部

愛 意 運火 運周天 溫養 幹運 解脫 傾危 鼓嘯 照 腎 腎中之元炁 睡眠 聖胎
逼 煅煉 當令 道 道教 道家 道場 道德經 道路 督脈 頓法 發相 微風吹動 微陽 煩
惱流轉 亂提 煉 煉炁 煉成 煉精 煉丹 煉丹家 煉丹之道 鉛 鉛汞 鉛窟

十四畫之部

法

惡持法 疑 境界相應 輕 種子 精 精未敗 精華 精竅 精已敗 精生 精道 節序 壽
納住 對斗明星 橐籥 鼎器 嫩 樂 樂支 漏盡 漏盡成 漏盡通 漏刻

十五畫之部

熟境 熟路 數息觀 衝 衝脈 調時 調所 調法 調藥 慧命 潮元 潮來 穀道 穀精

十六畫之部

凝火 薰蒸 震之乙陽 瞑蓋 靜中動 彈指 築基 築基之工 輯轉之運轉 辨時

十七畫之部

優陀那 還虛 還原 闔闢 暖 暖炁 暖氣 暖信 龍宮

十八畫之部

歸根 歸爐 竅 竅中之竅 藥 藥之老嫩 臍 藥產 藥產神知 藥生 藥物 離火 離中之

靈

二十畫之部

覺支 爐 爐鼎 爐中之火 爐中之火種 爐中之火精 爐鼎 爐鑪

二十一畫之部

魔王 魔事 魔衆 魔女 攝精

二十二畫之部

籟鳴

養生內功祕訣

一一一

二十四畫之部

觀
觀慧
觀文
靈鳥
靈覺
靈芽
靈鬼
靈臺
靈物
靈陽宮
戀吸

增訂 養生內功祕訣

日本伊藤光遠著 原譯述者殷師竹君 太一山人增訂

讀本書的人必須從頭讀起，因為書中道語很多，故必自始至終，反覆詳讀，始能豁然貫通，了悟大道。

緒言

一 煉丹的方法，乃中國道家對養生的一種內功特殊修養方法。主旨是化精爲炁、化炁爲藥、化藥爲丹。要而言之，乃是出發于性的本能之煅煉而煉成大道。

二 煉丹並非迷信方法，且無不合於現代科學原理。這種煉丹又名「火化斷淫法」。確是變轉淫志發生睿智的養生延壽要法。

三 在煉丹中間有小周天和大周天的工夫，小周天是以精補精之法，中年以後男子，行這種工夫最爲適宜。而同時對於身心性命與道德修養，亦大有裨益。

四 小周天又名「築基之工」，因爲小周天工夫，是建築大周天的基礎，所以有這種名稱，本書所說的乃是以行小周天工夫的方法爲主旨。

五 本書所說的煉丹法，雖然不是專供女人和年少男子之用，然而亦可活用本書精神而修煉之，

像麻姑和西王母等，全是有名的女仙，她們全是從煉丹而得道的。

六 煉丹之道，和中國的文化一全傳到日本，禪定之業，已經普及。道教傳到日本，尚未普及。同時，即在中國，其方法與工夫，亦不輕易傳授，所以本書所說的煉丹之法，多是千古不傳之祕，吾人切不可輕易視之。

七 現今之禪，以「見性成佛」為宗，並不是所說的禪定宗，禪定宗所用的修養方法，與煉丹法，有許多地方是相通的。已經體驗過禪定的人，對於煉丹的方法，更容易理解，容易入道。

八 定境純熟，首先發生軀幹聳直若有扶起之感，或是痛癢之感，生於全身的毫竅，有如見遍身白光的發相。煉丹的工夫，也有這種現象。

九 煉丹之法，有健康身心却病治病，及使神氣安靜睿智開明的功效。對於四十歲以上人，修習此種內功，尤為適宜。惟關於此一方法的枝葉細目，在此不必一一詳述，讀者可於本書中細究之。

十 現代世界各國，對於體育提倡不遺餘力，有關體育的設施，亦蒸蒸日上。像這種煉丹的內功法，在體育方面實很有研究與發揚的價值。著者很希望當代的教育家，能留意及此。因為就其對於人生修養之全部功效而言，此種體育的由外而內的外功方法，實不及煉丹之由內而外的內功方法遠甚。

十一 在現今世界的運動家中長距離賽跑的名人拍拔學爾美，在開始運動時，必先修其坐冥想的工夫，此一事實乃當代運動家全知道的，而此即為內養可充沛精神增強體力之一明證。惟其所從事之內養，乃為一極粗淺之內養工夫而已。

十二 當今世界各國，對於「壽命學」之研究，無不全力以赴。而人類的壽命，亦復因而在日漸

延長中；由於各國國民平均年齡之逐年提高，即可足爲明證。如能更從事提倡此煉丹的內功運動，則「百歲的壯年」「百五十歲的老年」的美夢，當是一件很容易的事

著者識

養生內功祕訣

第一部 養生內功總論

第一章

一 養生長壽修養法

煉丹是養生延壽修養法中之最佳方法，在許多修養法裏，要以煉丹修養法的基礎最爲高妙超絕，而有嶄然拔羣之觀：且在實修上的效果亦極確實，在方法上的應用，亦極符合科學原理。

許多修養法，全是大同小異，結局總是歸着於一點，並無立門分戶之必要，至於煉丹却是全異其趣。古時的煉丹家曾誇說：「任他萬般差別法，總與金丹事不同」。又說：「登籠之道雖異，而山頂見月則同」。可見煉丹法實有超異於各種修養法的地方。

二 養生內功煉丹法之內容

世間種種的修養法，全是以強固心力，鍛鍊身體，深強呼吸爲目的，到了結局總是大同小異的。惟有煉丹的目的，却除了上說各種必要條件外還有最重要的事項，卽是我們的性本能。人類因爲有性的本能，所以能造出新的個體，在地上蕃殖。性的本能對着外面固然有重大的關係，而對着內面也握

着重大的樞機。那種樞機，就是引導我們的身心達到最適宜最正當最合理的區域。世間各種修養家，全未顧及此一重要事項，只有煉丹家才能注意及此。以這種重要事項爲目的，實是煉丹的特異之點。

在煉丹術方面，把修養的基礎放在性本能上邊，並非由迷信而來，實是從不可搖動的體驗出發，所以煉丹家高自矜持着說：「總與金丹事不同」。

煉丹這種名稱，往往被不明真相的人，加以誤謬的見解。多是以爲這種煉丹，只是把許多的鉛汞變化成丹的方法而已。其實像這種方法，不過是煉丹術中一種手段，服藥延壽的方術，固然是仙家所傳，非但仙家有這種方術，就是遠至古代埃及，在同一的目的之下，也有一種煉金術存在，那種煉金術已經成了現代的化學之祖。但是這種方術所煉成的，就是煉丹術中所說的外丹外藥；服食藥餌，雖然未必無用，然而在煉丹術中間，却並不是根本的方法，煉丹術中所說的根本方法，乃是煉成內丹內藥，必須先煉修性的本能。

三 老子對於嬰兒之觀察

在中國又可從別的方面，看出煉丹修養法發達的理由，中國古時有許多可驚的奇蹟，然而在許多奇談中間，却多是和性有相當關係；且概係從文化發達而來的產物，尤其是關於性的本能方面，更具有玄妙之意義與深刻的興味。老子所著的道德經中曾說過：「未知牝牡之合而媾作，精之至也。」註云：媾者，小兒之陽也。「這即是說：「未起性慾的小兒，還要惹起心情的作用而媾作。」確是深究

天地萬物本原之論。老子又以為幼兒的握固，是由於無心，終日號哭而聲不嗄，是由於無慾而全精。并謂「心使氣曰強。」凡此均係啓示吾人以「全精」的方法以為養生之要道。

四 屈原離騷與大學之啓示

屈原的離騷，措辭非常幽玄，于神韻縹渺之中，亦多暗示「全精」的方法。儒家以倫理主義為教，從表面看來，似乎和性的問題沒有關係，然而在大學書中却有「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」之言。大學是儒門根柢之學，深味其中精義，可知孔門傳授的心法與道統的相傳，却在於此「知止」數言上。至於實修這種工夫的細目，却沒有何等的口訣，所以後人不能明白體悟，有如堯傳於舜的「維精維一，允執厥中」之言者然。按理當然另有心口相傳之祕意，惜不見之文字記載耳。

五 易經之陰陽說

易經說「天地絪縕，萬物化醇，男女構精，萬物化生。」此不但是表示自然現象，而易經的全部乃至從陰陽交錯而成道體本原，亦即在於此。易經說「一陰一陽之謂道」，於一陰一陽之中，求道的出發點；從此演繹，可知修養的根柢實在於男女之構精。易經又說：「聖人以之洗心退藏於密，吉凶與民同憂」。洗心而退藏於密的宗旨，在於幽贊神明，這便是指着修養上的目的而言。

那種修養法，在中國古時是有傳授的，但只是祕密口傳，而不把修養的真訣，公然顯明的說出來

，因此到了後來，那種真傳，便在儒家方面斷絕而失傳了！

把修養的基礎，放在性的本能上邊，在老莊的學問方面，却有很濃厚的色彩，所以只限定在那方面的修道者，才是確實得到修養的真傳。談養生，談延壽，不將修養工夫放在性的本能之煅煉上，則通是事倍功半隔鞋搔癢的修持，難得正果的。

六 煉丹非方士之術

煉丹服藥以期長生久視那種方士之術，在秦漢時代因為帝王信它便盛行起來，像秦始皇和漢武帝便是很相信方士之術的人，徐福奉秦始皇之命，求藥於東瀛，航海到日本，其子孫乃居于日本紀洲之能野浦，像這種方士之術，雖然也有煉丹之名，其實那種採取金石草木之藥餌煉成的藥或是丹，名為外藥外丹，必須在自己的身心上邊煅煉化成的丹藥，方才可以稱為內丹內藥。而此種內丹內藥，亦即養生長壽的真丹真藥，且極合於今日之科學原理，而無可置疑的！

七 煉丹與禪定之關係

佛教從西方來，禪定的方法傳到東土，這種禪定，在今日的佛教方面，並沒有佔着重要的位置。從晉到盛唐，禪定在佛教中却是曾經盛行過的。佛們中所說的禪師，就是指着專門修禪的僧侶而言，禪師所傳的修禪方法，和煉丹之術很有許多共通之點，那時道家修煉之士，把禪定的方法融入而消化之，於是煉丹的方法便接近完成的境域了。

八 煉丹要義及其弊病之救濟法

依道家說：「順則成人，逆則成仙。」這即是說：「人類有精的本源，順行的時候，是人生之因，也就是凡夫之所行；逆而修之，便是成丹之機，而爲真人之道法」。在開始時是從着性的本能之動而生人，到了結果却變化之而別開一個不可思議的新生面。這種言論並不是從空玄想發生，人類若是濫費其精，身心便要疲憊，釀成種種過失與災害，這是不論什麼人全知道的；不但濫費其精有惡的結果，就是濫費其本身也有過失。反而言之，若能努力行固精、保精、補精的工夫，不但自身可成淨業，並且結成聖胎，也很容易。因爲這個緣故，所以道家把這種道理作爲基礎，藉以深求人的最高修養方法。

現代的人，往往以爲「性的本能不過是一種生理現象，把性的本能作爲修養的出發點，不過是一種迷信」。他們因爲有這種見解，所以把煉丹之術看輕了，然而煉丹之術發明了有數千年之久，經過許多高士真人的體驗，已經完成其確爲人生修養的最高道法。其中像周天之法，實是把完全的生理現象作爲基礎建築而成的。周天之法是從丹田（假定從臍向腎引一根線，距前七分距後三分，固定一點，從此點起，垂直向下，達到一寸的地方，便是丹田的部位）起，沿着脊髓的內側，頭部的內面，向着稱爲泥丸的部位而上升，這一條路名爲督脈；又從泥丸沿着胸腹的內壁，降到丹田的一條道路，名爲任脈；通過這個任督二脈而神炁迴轉，名爲周天。在腰脊部當着督脈上升道路的部位，就是房事的中樞。用溫和的熱度，把宅養得堅固，使它的氣上升而養其神，也是一種極合科學的事情與極合生理

的工夫。

房事過度的時候，便要感覺腰部硬直或酸軟無力，這是許多世人有過經驗的事情：但是在煉丹已熟的時候，却也有身體聳直的感覺；在禪定方面，也有相同的自覺。性的內分泌能滋潤全身，尤其是能養腦的活力，這種事情是在科學方面已經肯定的了。這種情形，和以炁養神以神制炁的周天的意義，多有契合之處。欲防精的外走，必須依賴先天之神的作用抑制精的外走，又用被抑制的炁以養神，神炁互相扶助之術，全是道家仙家之發明，絕非其他各種法術所能企及和作得到的。

在仙家方面把性生活的事實，很明白的說出，藉以建築養生長壽的修養基礎，而開容易修養之道，於是在修養方面便可得着捷徑。

我們用絕對的手段防止精的走漏，在心身上確有不可思議之佳良效果，這已是極顯明的事實，所以在理想方面應當希望絕對的禁慾。但是我們的生活在許多的情形之下，却又不可能達到絕對禁慾之境地，像這種人於採取適度解放的手段為宜，但是須要謹慎從事，切不可濫行縱慾。在周天的工夫中間，有大周天和小周天之別，小周天是自利的道術，就是佛教所說的小乘法；大周天是利他的道術，就佛教所說的大乘法。小周天可以作為上求菩提的道術，大周天可以作為下化衆生的道術。

九、以精補精之返老還童法

小周天工夫，又名為「築基之工」。其意義乃是用小周天工夫可以築成修道的基礎。中年的人，其精已經耗損敗壞，用小周天工夫，便可回復已失之精，使精充沛堅固以至丹成，方可再行大周天工

去。若是青年人，其精未失，便可立即行大周天工夫。

心氣動轉，極易生喜怒愛惡欲七情，不是怨尤叢集，便往往就嗜慾而貪虛譽，沉酒色而迷財氣，以致身體虛勞、乾枯、老衰，以及其他內外諸種疾病，全是神炁不相依與精粘氣竭的結果。像這種人，若能修周天之道，以精補精與添精補髓，便可回復其精氣神之充沛，以至見着「老樹枝頭又逢春」的景象，亦即是所謂「返老還童」也。

第二章 根本禪與煉丹

一 禪定簡述

我們把根本禪知煉丹比較對照，可知根本禪是注重心的經過程途，而煉丹是把中心放在體的經過程途上的。但是兩種方法的內容，却有許多共通之點。

佛法雖多，禪定最是重要，凡禪觀，止觀、瑜伽等學皆攝之。禪定的一切方法，並不是全從佛陀開創出來的。當時修道者，對於禪定的內容，也有許多改變的事情。在禪定中間，把心集中於所定之境，觀察集中的心境，而均等運用他，方才可以降伏諸魔，證得真智。這種「止觀均等」的觀察心境變化而求真定的禪定方法，乃是禪觀的特性之一。若應用之於煉丹，則釋氏所說的止觀，乃是在煉丹時候用火的方法：止是指用火的事情，觀是指用武火的方法。詳其定序，則有四禪九次第定之學，而入定之門，總由制心一處下手。即佛云：「制心一處，無事不辦」者是。

二 禪定方面身息心之調法

修禪定時，須要把身、息、心三者完全調和。第一端坐以調和身體，第二清靜以調和呼吸，第三制念以調和其心。身體是有形質的，最容易認清；呼吸雖然較為幽微，然而也不是很難認得的；惟有這個心，却很難認；心的作用我們雖然可以認得，但是心的本體，我們却不能認得。且心最易外馳，如天馬行空之難羈，調和更是困難。依着禪定的方法，把呼吸煉到非常之靜，就是把鳥的軟毛放在鼻端，鳥毛也幾乎不動。到了這個程度便可煉心了。

三 煉丹方面神炁呼吸之煉法

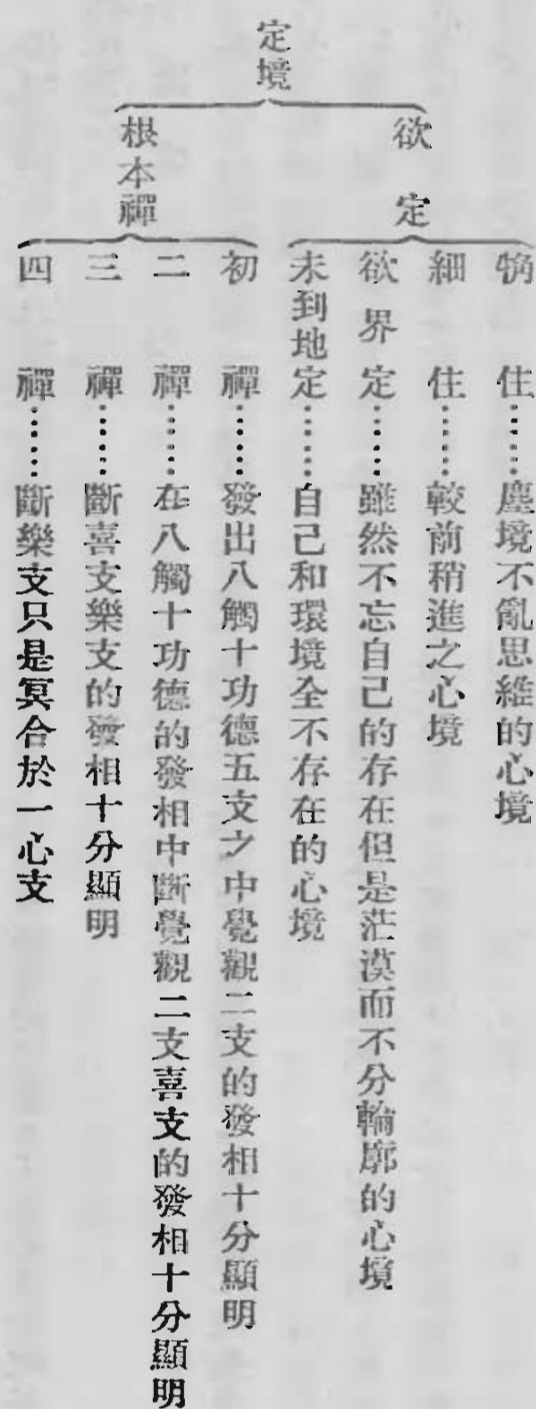
煉丹方面神炁呼吸之煉法和禪定方面身息心之調和，十分相像。神是心之主，炁是身之主，呼吸却運用於其間，此則與禪定無異。但是在實際方面詳細考察之，却又可發見有特異之點在。修丹的時候，第一、須要使身體端直；第二、須要把散亂的心集中於一點；第三、呼吸更加要常保平靜；再進一層，便要把丹田作為火爐，煅煉神炁和呼吸。全體的方法，便是所說的煉丹之法。

禪定雖然不專是呼吸的方法，然而在調和身息心的方面，却是關係於呼吸的事情很多。根本禪的第一步工夫，名為「欲界定」。欲界定是為着心業的調制以發現清淨的心境。從欲界定進到根本色禪的第一階段，名為初禪；再經過二禪三禪，便可達到四禪，便是止觀，運用於均等，佛是常住於此觀的。

禪的品類，有五停心觀。就是數息觀，不淨觀，因緣觀，慈心觀，念佛觀五種。在這五種中間，數息觀稍有異色；這個數息觀，乃是實觀，和不淨等四觀的依着假想而修養者大不相同。實觀以呼吸為主，依着呼吸而運用其觀，在開始的時候，是從數呼吸入手。其餘的四觀，乃是依着作意而觀身的不淨；不念佛而只數自己的氣息，勞心的事情較少，却有容易入定的特性。這種特性也有缺點，修道的人，往往耽著禪定之味，而有銷磨運觀能力之慮。在不淨等四觀方面，證得無漏的機會很多，但是在數息方面這種機會却少。

四 根本禪法要

現在因為便於說明，把欲定和根本禪，表之如左：



修根本禪時，不必要修行住坐臥等四大威儀；在坐着修道的時候，入定的機會較多。爲方便計，茲再析言之。

欲定

在修定的時候，第一發現的，名爲「惛住。」其後次第達到細住、欲界定、未到地定。未到地定，乃是初禪的「近分定」。

1. 惛住 將要修定的時候，須要使身體端正，收心，調和氣息。心守內部，澄靜安穩；就是遇着音光以及其他的動心的機緣，心意也是毫不散亂，逐漸虛凝，不復緣念名利色相等事。這種情形乃是將入定時最初的發相，是名惛住。

2. 細住 心的澄靜安穩，比前邊所說的惛住更進一層，外不緣內，內不緣外，此心愈凝愈細，內外雙泯，這種心境名爲「細住」。發惛細二住的時候，頭部非常輕暢身體自然端直，恰似有物扶持自己的身體一般。心是十分收斂，繼之現出澄淨的狀態。若住於定，便不疲倦，身體也沒有痛苦，這種情形，名爲「好持法。」若是在反對方面，住於「惡持法」的時候，身體便要不自在，頸部堅凝，四肢感覺疼痛或是麻痺，就是出定之後，也要繼續着感覺倦怠疲困，有妨礙後之入定。要而言之，住於惛細時之心境，心是集中於一境而不散亂，亦不昏沉，若有物扶持起身體，極爲輕愉，乃是應當留意之點。

3. 欲界定 好持法持着惛細住，不失緩急之度時，雖然由於人而有遲速之不同，然而早則經過一二小時，遲則經過一二個月，便會心地豁然開朗，而有靈靜的感覺。這個時候，返觀自身却以雲影一

般，不能看出自身的輪廓，心不因境而動，充滿極爽快的心情；但是尚未忘却身心，這種情形名爲「欲界定」。

4. 未到地定 住於欲界定，經過一二月至一二年，便可達到「未到地定」。定境一轉便覺茫茫漫漫，沒有邊際，身心泯泯虛豁，忽失欲界之身，坐中不見已身牀具等物，却似自身獨在天地之外一般。在「欲界定」中，尚未忘記身首衣服牀等、至于在「未到地定」中，便把一切之物完全忘却，却似有千百個太陽照着其心一般，非常空明靈淨，而且安穩，這種情形，名爲「未到地的發相」。將入禪而未入禪，故名未到地，從此能生初禪了。

5. 色定 在未到地定中感覺心身的空寂，內不見身，外不見物，經過一日以至成年累月，其定不壞，便發生八觸、十功德之相，有了這種發相，便可造入色界的初禪。

八觸 八觸有一動、二痒、三涼、四煖、五輕、六重、七澀、八滑八種，這個八觸，各個伴着十功德，而有空、明、定、智、善心、柔軟、喜、樂、解脫等及境界相應。（復有八觸，謂一掉二猗三冷四熱五浮六沉七堅八軟，與前八觸略似，而細辨則不同，合爲十六觸。）

八觸中間中的動觸，乃是身體中間的發生一種的動體外並不看見這種發相，發出這種現象的時候，身體中間却似被風吹動一般，微微的運動，這種動觸，是從頭部腰部足部發生，其餘七觸可以類推而知。以上各觸，均係由四大而發，地中四者，沉重堅澀，水中四者，冷涼軟滑，火中四者，煖熱猗痒，風中四者，動掉輕浮。學者入定漸深，身心虛寂，不見內外，便會發相。

十功德 伴着八觸的十功德如下：（一）空——八觸發生的時候，心地全空，毫無罣礙的狀態

。(二)明——明淨美妙，皎然，不能名狀。(三)定——一心安穩而不散亂。(四)智——離昏迷而得睿智之明。(五)善心——對於法之體得，感覺得未曾有；未曾得之，則有慚愧之心，思一切聖賢，具備以上之法，則生敬信之念。(六)柔軟——從未到地轉到色界的初禪，便有脫離欲界的粗獷狀態，得着色界的柔和心境之感。(七)喜——對於所得之法，感覺驚喜。(八)樂——身心完全解放，感解一種快樂。(九)解脫——脫離「五蓋」，便是解脫。五蓋是貪欲、瞋恚、睡眠、悼悔、疑。(十)境界相應——心及八觸，全和諧功德融合，定而不亂。

八觸各有十功德，便是正的發相；合成八十功德，色定便莊嚴了。若是在發相中間有相反的現象，便是邪相。邪相有過和不及二種；一觸有二十種邪相，共計有一百六十種邪相。八觸的發相不正的時候，必然沒有十功德和它相伴。現在略述一二種邪相如左：

動觸的正的發相如下：感覺體內發生微動的狀態，不遲不疾，却似微動一般，稍微有力。在邪觸方面則是：發動急遽，却似手脚妄動一般，乃是太過之相；或則感覺身體毫不寬舒，却似被繩縛住一般，乃是不及之相。其餘涼暖等七觸，也可類推。

十功德的發相之例如下：

在「空」的方面是：心地全空，逍遙而不感覺障礙，乃是正空。反之，若全無知覺的狀態，乃是太過之相。若似有一種障礙物遮住自己的面前，乃是不及之相。

在「明」的方面是：似被日光照着，乃是正明。反之，若看見種種光色的變幻，乃是太過之相。若毫無所見，乃是不及之相。

在「定」的方面是：一心安隱，毫不散動，乃是正定的發相。反之，若心似頑石，毫不活動，乃是太過之相。若心散於境，不得安靜，乃是不及之相。其餘「智」及「境界相應」等的發相，也可依此類推。

若能發生八十功德，便可成禪。若發生一百六十種邪禪，便壞了。

五 支 在正禪中間，又有五支之名，亦即初禪時之五境。五支是覺支、觀支、喜支、樂支、定心支，這是從八觸所發的定體。茲略言之：（一）覺支——初心覺悟爲覺。（二）觀支——後細心分別爲觀。（三）喜支——對於定相生喜悅之心爲喜。（四）樂支——安穩而恬澹之心爲樂。

（五）定心支——心住於靜寂之境，寂然不散爲定心。又有默然心，由五境而發者，皆爲初禪所發的相。而定心支又名一心支。

這個五支，在最初發禪的時候，同時發出五個。但是由於定境的深淺，而強者顯明，生出四禪的分別。開始的是惛的心境，後來的是心入于細而進到定境。在初時雖然具備五個，但是覺觀二支發現得最是顯明，其次覺觀二支降落，只有喜支發現得顯明，到了後來，便次第入定了。

初 禪 「初禪」具備覺、觀、喜、樂、定心、五支，尤其是覺支和觀支最是顯明。

二 禪 「二禪」斷絕覺觀二支，而具備喜、樂、定心三支，其中的喜支，發現得特爲顯明。

三 禪 「三禪」斷絕喜支，只具備樂、定心二支，其中的樂支，發現得最是顯明。三禪的樂支清而不斷，名爲「進泉」。在禪定中間，尤多愉悅之感。

四 禪 「四禪」斷絕樂支，只有冥住於定境的一心支存在，斷絕喜樂等支純粹的定，發現得

最深；出入之息，幾乎斷絕。

禪定之弊病

像前邊所說的根本禪，不過是凡夫所修的有漏之業。但是這種根本禪，却也不可看輕。佛陀的感覺便是從此入道。其後的聖者，也是在這種禪上，築成許多的道法。不單是上智的人，可用這種禪鍛鍊身心；就是下愚的人修了這種禪，也多得道的機會。但是修這禪的人，若沒有適宜的道法，運用煉成的心力和體力，却容易陷於過失罪惡，在根本禪方面確有像前邊所說的缺點。雖然能修成正道，却也難免墮於惡道。要而言之，這種根本禪不過是能煉成五欲之結業的色身而已。這種禪定實在是盲目的，沒有慧觀之力照管它，所以不能成大菩提。維摩曾經說：「沒有慧的方便，就是束縛」。

五 煉丹術與禪定之關係

煉丹的法術，同佛家禪定的地方非常之多。他們所希望的乃是服丹之後，壽齊天地。丹有內丹外丹的分別，外丹是從鉛汞等許多的藥物修煉而成，乃是因為却病保生而服用之丹，這種丹實是假丹。必須內丹方才是真丹，內丹是從自身所有的元神、元炁、元精，修煉而成，修成內丹便可成道。

中年的人，其精已敗，若欲修煉內丹，須要有築基之功。築基是先煉自己的元精，把它封固，藉以煉成仙丹。這種築基之功，在根本禪方面，乃是欲界定的修行，其功完全修成仙丹時候的景象（就是發相），和十功德相仿。在煉丹方面，說明一切的行爲，多是用譬喻的言語，它的概要如左：

修煉大道，全是依着神炁。神是中心元神，炁是腎中的元炁。以神爲火，以炁爲藥，以呼吸爲風

，以丹田爲爐；用風加火，把藥放在爐中烹煉，使小循環於全身，在丹田結成聖胎，便是修成大道了。若是不知用風之法，只使藥物發生，那末藥物便要化成有形之精而走泄於體外。因爲這個緣故，所以必須添加風火，若是風火旺盛，藥物不發生，那末其功不成，實有徒勞之弊。若是藥物發生，風火也起，而不能採取它，那末徒然增長貪愛，其弊也是很多。

希望藥物發生而使元神守着丹田，其名爲「止」，或名爲「定」。運用風火，其名爲「觀」，或名爲「慧」。偏於止而無觀，便似風火烹空鑊，禪定的諸業，反而要增長塵念。

在開始煉丹的時候，以神入炁，煉精爲藥，採藥成丹，全是以自己受用爲目的，乃是自利的工作。若再修煉大周天的工夫，便可移到濟世救民利他的事業，在根本禪方面，觀四諦十二因緣，或是修通明特勝之禪。既成之後，又可再進一步修成高級之六度之行，讀了第二部所記的「金仙證論之解說」，再把煉丹的諸景，和禪定的發相互相對照，便可在它的中間發見意外的興趣。

第三章 煉丹之方法

一 從禪定之體驗解釋煉丹

延壽詮真是禪師柳華陽所著，爲指導初學煉丹之士的書。初學的人，依着此書所記的方法，修煉金丹必然可以達到目的。該書的記述多是專門家的語言，普通的人觀覽該書很難得着它的要領：本書依着禪定的體念解釋該書，頗可使煉丹之士得着從徑。像該書所說的，補精方法，確是治療神經衰弱

病與腎虛及身心一切內病的最佳健身方法。本書的第二部，記述煉丹的順序方法甚詳，學者若能依法修煉，必無大誤。本書所述的煉丹方法，卻似旅行的指南針，至於沿途的風景，須要踏着實地方才可以知道。所以修道的人，須要把各人自己的體驗，參照本書第二部，方才可以得着煉丹的真意味。

本書第二部關於實修的準備，並沒有什麼記述，乃是對於已經煉丹的人加以相當的指導。現在因為要使學者知道實修的準備方法，所以先在此處記述那種準備的要緊事情，然後從此導入煉丹的真法。

生活之簡樸 根基優勝真精未敗的人，若能煉丹得法，便可在很短的時間達到極點，像這種人實在是很少的。普通的人須要費去相當的歲月，方才可以得着覺悟。煉丹的人須要視聽言行均正，心常清靜，寡欲遠煩。日常生活和有關係的事業須要十分簡樸，若能遠離世務，而使煉丹的時候十分寬舒，那末煉丹得道便較為容易做到了。

飲食之調節 食物須要清淡，凡是不合時宜或已變味覺着有毒及有礙衛生的食物，全不可食用。且宜少食，切不可過飽，良以食物太多的時候，便要身體壅滯，血液循環非常遲滯，心亂而身不安。惟亦不可過少。食物太少的時候，便要身心疲倦，神氣沮喪，所以，飢飽過度，全不是煉丹之道。食物是養身保命之物，對於食物而存謹慎之心，確是求道的要緊的事情。

多食胡椒蕃椒芥末等辛辣之物的時候，心便要散亂而不寧。又在修行成熟而藥物尙在的時候，吃了此等辛辣之物，便有耗散藥物之恐。葱蒜等食物，容易鼓動慾火，往往使修道的人，陷於邪道，所以也不可食。

西洋的特殊修行人，因為要入到自己恍惚銷魂忘我之境，往往斷食而飲含有酒精的飲料，但是在煉丹方面，却不可飲含有酒精的飲料。煉丹之入門，有還虛之境。還虛之境，是使神遊於無何有之鄉。在這個時候，雖然飲了酒精的飲料，似乎頗有利益，然而在事實方面，却要使生理的自然作用，變成衰退，從此發生的銷魂狀態，實是一種病的現象。還虛之境，不必有銷魂狀態，並且須要使精神格外清爽，以期定成還丹之功。借着酒精的中毒作用而體會得恍惚的感覺，並非必要的事情。尤其是飲了酒精的飲料，非但使氣息很亂，並且有使精炁變惡之虞。香辛類的食物，壞處更多，所以在煉丹的時候，必須嚴加禁止。醉飽時候的行房，往往使懷胎的人得着流產之害，就是產生兒女，也多是精神上有病態或生理變質的人，以精為對象的煉丹的修行，固然不可飲酒，就是斷食也非求得真丹的方法。吸食烟草，便要發生侵犯呼吸器官與傷害腎腦，使神經沮喪等害處，所以修道之士，須要禁止吃烟。

煉丹的功用，有解去一定程度的飲食的毒，如酒精烟草藥物等的積蓄作用的力量，這種功用，和解脫心的罪惡現象相同。但是煉丹的人，雖然已經得着功效，却也不可濫用有毒之物。

睡眠之適度 煉丹的人，必須堅持其心，使它十分清爽，所以不可任意睡眠。睡眠過多了，非但荒廢修煉的事情，並且失去入道的敏感性。我們的一生年月實是很短，不可因為睡眠的緣故，荒時廢業，神氣須要清爽，思想須要明淨，睡眠太多的人，便沒有這種好現象。

但是極端的節省睡眠，却也是妨礙成道的事情。睡眠不足，便要在心身上邊發生不良的影響。不眠的時期，不可超過七晝夜，若是超過七晝夜，生命便要受到損害了，這種道理乃是現代的生理學大

家所發明的。惟煉丹的修行家，若是達到氣力成熟的境界，便可不眠二十四日，甚至更多，身體亦可毫無損傷。（按：中國四川光厚老和尚，曾四十餘年沒有睡眠，無床席，無被褥，只一蒲團而已。）

靜寂之居處 煉丹的究竟目的，在於濟世利民。所以有修行的人，對於這種修行，不一定要選擇地點；就是在喧嘩的地方，也可維持極平靜的心境，絲毫不爲外物所誘所動所擾而惱。但是在體驗沒有成熟的時候，却須要住在清靜的地方，沒有衆事之煩，環境之擾，才容易達到修行的目的。若能對着渺茫的海洋，獨自接觸宇宙的大觀，或是在深山無人的地方，修煉金丹，實是最好的事情。在人跡不到的野外地方，和二三同志，一同修道，也是極快樂的事，然而這種事情却是很難達到的，所以前邊所說的條件，不過是一種理想而已。

若在家中修行，須要預先得到家人的理解，選擇靜室，實行修煉。在修煉的時候，不可使閑雜人闖入室中，以免擾亂入定的工夫。若是家庭中間有幾個人同修或是全家的人同修，那末幸福便更多了。室內的光不過明亮，可以使心不容易散亂，電燈的光太強時，須要用物遮掩，以光亮適當爲妙。

先覺之指導 在煉的時候須要受適當的先覺者的指導。若是無人指導，也可以依着古法，檢點自己的修行程度，藉以入道。

若有二三良友，一同煉丹，乃是最有幸福的事情。沒有同修的友人，自己單獨修道時，往往容易半途而廢。欲作長久時間的修行，確有非常的困難，所以要求得良友一同修道。和良友同修的利益如下：一、許多人聚在一處修行，那末修行的經過程度有相同的傾向。二、同行同修的人，聚集的時候，有一種感應作用，能使各人所修的道，發生許多共通之點。三、多數的人聚在一處修行，所得的效

果，多是從多數人的合成力而來。比較獨立單修，容易得着指導與參證的機會，因為有這許多利益，所以就是得着先覺者，也當求得同修的良友。

二 澄心靜坐 要

下邊所記的方法，很像坐禪的要領，但是這種方法，乃是使坐禪安定的最佳之法，所以在煉丹方面也要用它。

一、因為要坐得的安定，所以蒲團須要很厚而柔軟，特別造成的蒲團，須要左右五十生的適當，前後三十生的適當，蒲團的厚，須要配合身體的重量，大約以三生的適當為適宜。

二、坐法是屈曲右腳放入左腳的下面，使它接觸蒲團的前端，其次屈曲左腳放在右腳上邊，這種坐法，和僧人的半跏盤膝而坐相同。若能用全跏的方法更佳，惟亦可用「方便坐」法。如椅子有椅背可以把背靠住也未始不可。總而言之，須要選擇最無痛苦的坐法。

三、衣帶須要放寬，但是以不感覺緊束為宜，若是衣帶太鬆，那末坐的時候便容易脫落。

四、手的放法須要有一定之處，左手掌須要放在右手掌的上邊，手指的尖端相對，微微接觸，放在左脚的上邊，靠着下腹部。

五、身體須端正，須使全身可以自由活動，脊柱不可挺得太直。然切忌彎曲。肩宜平，腰宜伸，坐宜穩。

六、頭部須要端正，鼻對着臍，耳對着肩，臉要向着正面。頸宜豎，下顎微向後收。

七、須吐出口中的污濁之氣，先開口把氣呼出。一方面緩緩的綿綿不絕的把氣吐出，一方面心想體內的疾病和氣息一同吐出去。吐出氣息之後，再閉着口從鼻孔吸收清氣，照着這樣反復施行三數回，以至身體和氣息十分調和爲度。

八、輕輕的閉口，上下唇，及上下齒宜微微相接，舌尖略抵着上齦。

九、眼須酌閉如垂簾，以遮外光。眼全閉時容易睡着，全開時外光要使心意散亂，須要練習純熟之後，方才可以任意開閉。

十、一切的意思，須要祛除，端身正坐，恰似一塊大磐石，十分安穩，意思毫不動搖，存想丹田。

十一、修道時最重要的事情，乃是調和其心，先須整理雜亂紛馳的思想，使它毫不放散。頭微微前向，使心中恍惚，名爲「沈相」。心走于外，體亦不安，名爲「浮相」。用心過度，名爲「急相」。心志散漫，口如流涎，名爲「寬相」。全是不良之相，須要注意避去。總宜澄心靜坐，務使萬緣放下，一念不生，身心空寂，物我皆忘，是爲要着。

三 煉丹要旨

因爲要便於初學煉丹之士，所以摘錄其要旨於左。依着這種方法修煉金丹，便可不致錯誤。但是在行煉丹之功的中間，有許多訣法，并易生許多疑問，本書的第二部對於種種的訣法及疑問，解答極爲詳備。只要學者把本書讀熟，依法修煉便可成道了。

總原則——以精補精之築基工法

一、修道、是煉元精成丹，服食此丹，藉以使身體康健延年益壽的事情。

「註」先練腎中的元精，精滿的時候，炁便發生了。煉這個發生的炁，收回而補其真炁，真炁足則生炁不動，這個便是丹。服食的事情，是把這個丹當作有形之物，自己受用。

二、精是養生強身，充沛神氣，與補腦健心，增加智慧的至寶。

「註」精是最當尊重之物，不可使心移到情慾方面。能保其精，便可補身補腦，調和心身的機能，使他敏活旺盛，治愈各種疾病，使身體健康，神經強壯，精神明淨。又有涵養德性的功效。若是濫用此精，便要發生許多疾病，身體不能強健了。

三、其精已敗的人，須先用以精補精之法，這個名爲「小周天築基之功」。

「註」中年和壯年的人，因爲遺精自瀆和房事等，往往耗損其精。其精已經耗損的人，若要煉丹，必須用小周天築基的工作，先補其精。補精之後，方才可行大周天的工作。

四、在煉丹方面，把精叫作「元精」，元精的本源是炁，又名爲「元炁」。

「註」元精元炁，全是和我們的精神現象相仿之物，並不是有形的物質。精神，不是理化學中間腦細胞的分泌物，元精和元炁，全不能依着理化學證明它的存在，只能依着修道人的體驗肯定它的存在。

第一工程 煉己

五、補精的方法，是先養當補的精。把它作爲種子，使心保持虛無的狀態，使呼吸沉細以待精的

發生，尤其是不可使心被呼吸所拘束，須要用文火的方法。

「註」養精的事情，是須要使心還到虛無的境界。在初時要保守着近乎虛無的狀態。冥心靜坐，呼吸沉細，便可漸次發現那種心境。繼續着修行若干時之後，便有精生而旋動的感覺。這個時候常會陽舉，身體如綿，癢生于毛孔的外景，這就是陽生的時候。須要使用文火，使心忘呼吸，呼吸忘心，在不即不離之間，繼續着呼吸。

第二工程 調藥、

六、其精已經發生之後，須要保守明靜之念，以元神支配元炁，起呼吸之氣，把要走泄于外之精，收回炁穴，這個便是用武火的方法。

「註」精已經發生了，這是無形之精！對於這種精，有順逆的作用。順的作用，是任憑其精之動，其精便要走泄。這是產生新的個體的作用。逆的作用，是在其精已動、將要走泄于外時，取回其精使它成丹的作用。此時不單是須要「無心」，並且要使心注于呼吸，凝結使精逆回于炁穴的想念。心照管着呼吸，呼吸陪伴着心，而活動于所用之處，這個名爲「武火」。炁穴就是丹田，假使從臍到背引一根線，距離該線之前七分與該線之後三分的地方，降下一根垂線大約一寸的部位名的「炁穴」。

七、其精既已還到炁穴，便要使元神和元炁融合爲一，繼續着用前項的武火。

「註」元精不能自己融合，元神能動而使之融合爲一。

八、陽氣既定住於炁穴，須要用文火溫養它。

「註」此時不宜用武火，只宜用文火薰蒸溫養。

第三工程 採藥

九、溫養的文火已經充足，元炁便從炁穴發生，這個名爲「產藥」。

「註」感覺炁穴中間有融融的溫緩，這是產藥的時期已經達到。此時須施行「採封運行」之法。產藥和生陽之景，雖似相仿，但是內容却不相同；生陽只是炁的發動，產藥是神炁合一而成之物的發動。

十、藥既已產出，便須採取。採取的方法，是用武火使藥歸于炁穴。

「註」此時候若是放去採取之機，那末藥還會變成有形的精，從陽關走漏，便失去真種子了。須要急速用武火使他歸于炁穴。所謂真種子，即是有成丹的種子之意。

第四工程 封固

十一、藥已經安定于炁穴，須要用文火溫養它。

第五工程 煉藥

十二、辨別藥的老嫩，而移到其次的升降。

「註」辨別藥的老嫩，實在是最重要的事情。用文火烹藥的時候太長，便要藥老炁散，不能結成金丹。若是沒有達到相當的時候，那末藥太嫩，炁力微也不能結丹。煉藥時以催暖氣到炁穴而稍旺最爲適度，若是不然，火力便有過或不及之患，藥非太老便是太嫩。

十三、行周天而煉藥，其法如下：隨着口鼻氣息的一吸，使在于炁穴的神氣，沿着督脈升到泥丸頂。隨着一呼，又從泥丸沿着任脈降到炁穴。隨着法數而行之，須要使用武火。

「註」督脈從炁穴出來，沿着脊髓的內側而上，達到腦頂的内部名爲泥丸。任脈從泥丸出來，沿着胸腹的內壁達到炁穴。這種方法並不是在解剖學的方面實際做得出來的，乃是依着想定的情形而施行的。惟此絕不是假想存在，實有其事，非淺語可明。

十四、每日所行的周天度數，不可有過與不及之弊，規定每日行三百回。

「註」規定周天的度數算法很難，看了本書第二部的解說，方才可以明白。

十五、行沐浴于周天之間，沐浴須要用文火溫養。

「註」沐浴有「中止升降而休息」的意義。

十六、周天用武火，沐浴用文火，其度數如左。

第一 周天 七十五度

第二 沐浴 三十度

第三 周天 百五十度

第四 沐浴 三十度

第五 周天 七十五度

「註」呼吸的回數，是依着前邊所規定的度數。

第六工程 採丹

十七、採丹的遲速，是由于人而有不同。但是行周天之功，速則數日，遲則一年，便現出止火之候。這個時候如見從目到臍的一路，有虛白晃耀却似月華之明，現出這種景象，達到三度，便當止火。

，到了這個境界，金丹已經煉成了。

「駐」止火是停止升降的事情。修道的人，在現出止火之景時，不可驚怪，若是大驚小怪，金丹便要走失。又現出止火之景超過三度之後，若再行周天之火，金丹也有鎖散之虞。未到三度而止火，那末金丹未熟，便不是完全之丹。若是止火之景的發現，却似火光有千百種之色，名爲「幻丹」，乃是太過之相，不可採取。

十八、金丹就是大藥，採取之後，便當行大周的工夫。

「註」大藥是對於小藥之名，小藥是行小周天的工夫所採取的藥，大藥是行大周天的真種子，小藥是小周天的真種子。

第四章 初修時應注意之事項

在煉丹法中，以初修爲較難。煉丹的修行，已有端緒之後，便可依法進行。但是隨着修行的進境，時時有種種的發相，所以修道的人，須要自己檢點進步的經過程途，在修行途中，感覺倦怠的事情較少，可以極愉快地繼續着前進，只是在最初進入修行之道時，却有若干困難之處，現在把入修時應當注意之點記述如左：

一 火之應用

在煉丹的修行中間，火的應用，很是貴重。火之應用，就是所說的文武火候；其火就是呼吸順着

自然的作用，毫不用心施行呼吸，便是所說的「文火」。使心集中于氣息而呼吸，乃是所說的「武火」。雖然也是某種的體驗，但必須在需要溫養的時候方才可以應用。例如當植物在發牙時，應放在和煦的日光下，若被烈日直射幼芽便要枯死；激烈的火也和烈日相同。若在當用文火時反而用了武火，便要使微弱的體驗的發相忽然消散。武火是在某種體驗旺盛的時候，更要使它增進或是要使它轉到別的方向時，才可以應用。若是欲使某種發相更加強烈，而用文火，那末某種發相必然要反而微弱了。又對於某種體驗欲抑制它，或是欲使它轉向，而用武火，那末該種發相必然更加猛烈而有走到邪徑的結果。所以文武的火候，須要隨宜使用，照着本書各條所記的方法，方才可免錯誤。

二 還虛煉己

在煉丹修行最初的時候，有從還虛（又名煉己）的修行以入道的事情；這種還虛，就是煉成自己的心身，使歸于靜虛之境，也就是誘導自己達到銷魂忘我之境的事情。在實際修行時，對此雖似容易，然而也有不容易的地方。要而言之，誘導之方不得其宜，便要發生困難。

在還虛的時候，應當使用文火；若是在誘導自己進入銷魂忘我之境時，使用武火（就是採取集中呼吸于心之作用的方法），那末效果便會和銷魂忘我相反，必然不能得到所期望的目的。所以在本書上有當用文火的規定。

在欲入銷魂忘我之境時，若使心集中于炁火（即丹田），絲毫不動，更容易達到還虛的目的，但是這種方法，並不是使心造於虛寂澄澈靈明凝靜之狀態的事情。

三 數息之法

在不能使心寂靜時，又可用一種數息的方法，以收制服妄想雜慮之效。所謂數息法，即是使心集中于呼吸而數之。數的時候，從吸入空氣數一開始，以呼出空氣爲數息之終；其次又迎入息而數二，以出息爲數二之終。又迎着入息開始數三，遷到出息數三終止；再在入息和出息的時候數四，又回數一二三四。照着這樣反復着數息，便可達到近于還虛的心境。

在數氣息的時候，也有一種妄想雜慮發生出來，這種妄想雜慮的發生，却是修行的一種進步，實非可慮之的事。要在妄想發生時，不將不迎，全不理會，仍舊反復着默念一二三四數息，久之放心自收，妄想自去，而可進入銷魂忘我之境。

四 還虛之外景

到了還虛之境，所發生之內景（就是在內部自己所感知的發相），乃是銷魂忘我之景。其所發生的外景（就是外部的發相）有二。第一種外景乃是上體却似有人用手把住自己的兩腋，向上提起使自然有聳直的姿勢，在此時能長久保持着聳直而絲毫不感覺疲倦。第二種外景乃是體溫上升的發相。

照着普通的情形入到銷魂忘我之境，體溫便要上升一度半。對於這種體溫上升的理由，解說各不相同，現略舉兩種解說如下：一、某道家說：「我們的健康，常不能達到理想之域，無論何人總有身體違和的時候；現今由于修煉之功，而抗拒體中的違和，因爲排除體中的病根，所以體溫上升。」這

種議論。和現代生理學家的學說相同。據生理學家說：「患傳染病時，便要體溫上升，這和抵抗毒素殺死病菌的作用實具有同一的功能。」二、又據某君說：「在修道時因為我們使身體保持着不自然的固定位置，所以體中的碳酸氣積蓄很多，體溫便因此而上升。」這是將體溫上升當作不良的現象說的。但是這種解說却和事實不符，因為在修還虛而身不調和心不安靜的時候，身體的狀態很不自然，若是體溫上升由於碳酸氣的積蓄，那末在此時便應當有體溫上升的現象；可是事實上，在此時却絲毫沒有這種現象，須待心歸於虛寂，心身全有解放之狀態的時候，才却有體溫上升的現象。由此可證第二種解說並不確實，而體溫的上升，實在是一好現象。

關於陽生、產藥、周天、止火等項，只要已經得着還虛的體驗，而仍努力向道不息，便可水到渠成，容易看到進境。所以不再煩言了。

第五章 修證之經過程途

一 仙佛合宗論

煉丹修行在我們心身上有多少功效呢？我們看了日本原坦禪師的佛仙論便可明白。禪師的佛仙論，是以爲佛道和仙道是一致的。其大旨趣是說「佛陀以轉迷開悟爲宗，神仙以長生久視爲目的。假始以能轉迷開悟而短壽夭折，便不能完備利己濟人之功；又得着長生久視之法，而道眼不明，也不過是長命凡夫而已；能長生而又能開悟，方才可以坦當啓導時代救人救世之大任。」由此可見佛仙論是把

佛仙融合爲一體的。禪師又以爲：「腦是智慧之府，脊髓是煩惱之源，因爲脊髓液流入腦中，煩惱便使智慧晦暗了，所以修道的人，須要依着強烈的禪定力，斷絕脊髓液的流入腦中。」這就是禪師所做的腦脊異體論的旨趣。像這種議論，雖然未必完全妥當，然而也是一種體驗者之言。而其主旨，則在教人以仙佛合修。以濟於聖功神化之境。其次，白隱禪師的野船閑話，乃是說明修養仙道的書。該書所說的仙道在胎息的程度方面，和煉丹的情形不同。然其主旨，仍注重於身心兼養，性命雙修，對佛家明心見性之了義，亦無或遺。

二 煉丹之發相與禪定之對比

現在把修證煉丹的經過程途，分爲發相，增進體力，疾病之治法等三節，記述如左：

產藥之發相在修證煉丹的經過程途中，有種種神祕現象，照着修行者的前途，使之很有希望。還虛的發相。前已言之，茲不再贅，僅就產藥及煉丹的發相與禪定的發相，對比着簡述之。產藥之發相，其概要是精炁充滿，而其藥（精炁化成之物）更加靈效。藥炁寧靜，天機自然發動，現在把它的狀態列舉如左：

- 一、全身融和如綿，感覺愉快，這種現象是先從指尖起，行到全身。
- 二、身體自然聳直，却似高山的峭壁一般。
- 三、心自然虛靜，如秋月之映照于碧水。
- 四、痒從全身的毛孔發生，這種痒並非不快，却能使心身充滿愉快。

五、常覺得下體精液充足。

六、丹田發生暖氣，却似春陽融和之氣。

七、忽然起一大變化，心和精，意識和呼吸，成爲一體。其景象却非言語可以形容。

上述情形全是從修道人的體驗而得，且與禪定的發相完全相同。一四六是在根本禪的初禪中八觸的發相，二是脛細住的發相，三七是十功德中的空明喜樂及境界相應的發相，五的情形雖然在佛書上沒有記述，但是從禪定的體驗方面，亦可以認出來。

丹成時之發相 關於丹成時的發相，呂純陽曾說：「有如月華之光輝，映照於澄淨之曲江；又如白玉之晶瑩透徹而清澄。」翠虛篇關於這種發相曾經說過：「西南路上月華明，大藥還從此處生。」俞玉吾解釋之謂：「西南方位是坤，坤是腹，這是說丹生於丹田，這個時候陽炁生於丹田而上升，目所見之光，就是炁的上騰」。

要而言之，從目到臍的一路，有虛白的光明亮如月；這個時候的心境，決非恍惚夢幻之境，而是極清澄的心理狀態。安坐而有清澄的心境，看見體內生白光，幾乎是在常識方面不能承認的事實，但是這種疑難問題，却從體驗方面容易得着解決。關於這種發相，應當注意的是：這種白光乃是極明淨的並沒有複雜的顏色，若有陸離的光彩，變幻萬狀，便不是正的發相。這種情形和禪定方面十功德中間「明」的發相，正邪的解釋完全一致，却是很有趣味的的事情。

三 強健身心之功效

煉丹成功之後，最明顯的功效是增加體力，使身心健康，精神倍增，且可永無疾病之擾，亦即是有病治病療病，無病卻病防病，且可收延年益壽返老還童之功。現略述一二如左：

不罹感冒之病 得看煉丹的端緒，已經體驗得還虛之境以後，就是極容易感冒風寒的人，也不會再受感冒而生病。這種功效是最顯明的，有的時候因為不衛生或傳染的緣故，得着輕微的感冒，只要一行煉丹的工作，便可免了生病，不服藥而自愈。

可以長久不眠 煉丹的時候，不論怎樣嗜眠的人，也能在夜間不眠，毫不感覺疲倦。所以若能每日煉丹一小時或三十分鐘便可造出三四小時的勤勞時間。煉丹的程度較高之後，便能不眠不休地從事於工作，且可經過二十四日之久，毫不疲倦。甚至可以靜坐而數十年不需要睡眠。有不眠症的人若能依法煉丹，却治愈不眠的病症。就是不眠，身體也不受傷，若要睡眠，又能隨時睡覺。同時，煉丹人的睡眠，是不會有夢境的。

能耐飢餓 煉丹的程度較高之後，便能忍耐飢餓，某煉丹家曾經斷食十三日治好痔疾，並且在斷食的十三日中，仍舊從事於繁劇的事務，毫不感覺疲倦，最後且可收仙家辟穀輕身之效，也是絕對可能的事。在入定後的不飲不食，則有如動物之冬眠，更為丹家之尋常事了！

能耐寒熱 煉丹的程度較高的人能耐寒熱。就是在冬天冰雪嚴寒之天，穿着單衣也不覺着寒冷。寒夜煉丹，能使體溫上升，達到全身出汗的程度。並且夏日煉丹，又可耐熱耐暑，這兩種情形，全是修道的人可以體驗而得的。即古代道家所謂。入火不熱，入冰不寒，入水不濡的境界。

附錄 疾病的治法

修煉金丹能治愈疾病，現在把治病的方法列舉於左：

使心止於丹田

治法一——使心止於丹田的時候，便可靠着氣息的調和，以治愈疾病。丹田是炁穴，心和炁互相融合，便有消除萬病之妙用，這是在摩訶止觀書上已經說明的，無庸多贅。

使心專注於疾病之部位

治法二——使心極明靜地專注於疾病之部位而不亂，就是重病也能在三數日之間使它減輕。心是身體之主，心主所到之處，病魔便要完全退避，因其可增加吾人本身機能對疾病之抵抗力。

治法三——根本的治病法，乃是專心修丹，從還虛到成丹，全能看見治病的效驗，不必要用着別種手段。煉丹成功的人，便可萬病皆無，因其身體內外各部份之健康程度，均如銅牆鐵壁，使病無法入侵也。

入定與發汗

治病之效驗一——某修道者，因為要治愈熱度很高的感冒病症，修行入定的工夫到還虛的程度，定境漸深，最初的時候進入玲瓏的心境，其次變成被煖霧籠罩的狀態，經過十分鐘，因用武火之薰蒸而全身出汗很多，又經過四五十分鐘，便可霍然痊愈。出定之後，體溫便回復到平靜的狀態。任何重感冒，最多施行此種「火功」二次，便可全愈。

治他人疾病之法

治病的效驗二——依着煉丹的方法，非但可以治愈自己的疾病，並且能治愈他人的疾病。某煉丹

家用指頭或掌心按壓他人的疾病之處，經過一二分鐘，再用強力運氣到患部，使病人患部有如受到電療，那末此人的疾病便完全除去了。必要時，並可使病人周身發熱發汗與氣脈通暢，這是運用自己之「真炁」與「真火」注入病人身上，使其有如受到針灸之治療然。此法不但可治病，且可補益虛損。

治愈精神病之法

治病之效驗三——一切的人類，從煉丹家和修禪定者看來，全是微帶有精神病的人，如修道有成，便可達於完全健康之境。如已有時，亦可治愈，某壯年男子曾患精神病，發作的時候病勢很凶，過了若干時候又變成鎮靜，幾乎回復平常狀態，但是記憶力十分減退，把從前到現在的事情完全忘却了。他因為沒有記憶力，乃至喪失注意力，所以先行還虛程度的數息觀，藉以練習注意力。在初時雖不能使心止於氣息，但他仍舊努力修行，不久便能數到十息，逐漸遞增三十息，而至七十息以上，數息之數逐漸增加，記憶便回復原狀了。照着煉丹的道理，精神病人只要數到七十息以上，便能使自己的精神接近健康的狀態。至於普通的人，若是數息一二小時，便可使精神次第趨向健全之境。

治病之效驗四——日本長崎的某煉丹家，因為其妻患精神病已經十三年之久，於是用煉丹的方法治愈其病。現在把該煉丹家的報告記載於下：「我因為內人患精神病，已經有十三年之久，想要用煉丹的方法治愈該病，所以和內人同到山上庵中，藉着煉丹的方法醫治其病。到了到第二十八日，精神病人的意識，已經回復了。到了第三十八日，便把該病治愈了十分之八九。所用的方法，乃是把自己發定的，移到病人身上以療治其病之法。」從煉丹的方法說來，這是屬於大周天的法術。學者若能依着本書的方法修行小周天的工夫之後，便可求得大周天的法術了。如此不但可保本身終生無疾病，且

可大發仁慈之心，而用之以醫世救人了！

治愈腸胃病之法

治病之效驗五——腸胃病爲四十歲以上人尤爲是勞心者所易患之病，修道的人一經靜坐，不待丹成，其初步功效即能使腸胃病日漸痊愈，飲食日加，消化力與吸收力均增，而身體與精神亦均日趨健康，若遇他人有此病，除教以修煉金丹，并可用「掌心氣療法」治愈之。吾友某君他即用此法而愈其多年痼疾。

治愈遺精早洩病之法

治病之效驗六——遺精病與早洩病，爲一般青年病，然中年之亦多有患之者，老年人則尤易患早洩病與陽萎之症，修煉金丹者第一步工程即爲固精保精，第二步工程方爲以精補精，以精補氣，以精補腦，故患此病的人，一經明師指點，不出百日，即可有意想不到之功效，待靜坐已久，丹成之時，則行房而不漏精，亦其餘事了。

治愈肺結核病之法

治病之效驗七——肺結核病爲最難治之病症，煉丹家絕無此患，即使患有此種病症及氣管炎等病，亦可不藥而愈，如一方面行煉丹工夫，一方面能兼行中國古道家祕傳之導引法，按摩法，吐納法（氣功）等工夫，則即使爲三期重症，亦可指日功到病除。惟在煉丹過程中，須同時注意於「行氣功程」，并宜知運用「真炁」「真火」之熏蒸殺菌工夫，方可指日痊愈，中國某煉丹家之弟子，曾患三期肺病，中西醫皆已無能爲力了，後入山修道，三年出山後，不但病愈，且與以前已判若兩人，見之者幾不識矣。

治愈高血壓病之法

治病之效法八——靜坐與煉丹對於高血壓病，尤具有奇效，更不致有罹腦充血病之危險。因煉丹之初步功效，即須做到氣血沖和，氣脈暢達。如是則自然血壓可永遠保持健康人應有之標準血壓，而無過高與過低之危險，對此在「丹程」中，自能有調節之功，故絕無過與不及之虞。若已患高血壓病，一經修煉工夫，逐日靜坐一二小時，即使其未至定境或丹成之時，亦可不出百日，定可逐漸減低，（過低者則可日見增高），以恢復平常應有之標準度數了。若能由明師指點其以特殊方法行之，則見效尤速了。

總之，煉丹為一種最合現代科學原理之「內功」方法，對於却病治病與養生延壽，確具有不可思議與不可言喻的功效。其主要原理，對於前者則不外為「生理治療法」「心理治療法」與「精神治療法」。對於後者，則不外為「生理修煉法」「心理修煉法」「精神修煉法」與「自然修煉法」。以上所舉，不過一端而已。

養生內功祕訣

第二部 延壽詮真（原名金仙證論）解說（增錄之部）

一 金祖望序

金丹大道，自參同契合易與道德經發其祕奧以來，著書者累千萬言，撥霧指迷，亦已至矣；而能言者什不得一二何也？言此道者，類皆指爲神仙祕而密之，智者笑而不信，愚者又不及知，是故行之卒鮮。自余論之，非曰神仙之道，真活人之道耳！人之受生也，莫先於臍之帶，所謂腎也，五臟以次漸生，百脈以次漸具，而莫靈於心之一竅；及其死也，下必絕乎腎之本根，上必亡乎心之神明，此明白易曉者也。稟厚而壽，稟弱而夭，常也。至於稟弱而善調護，亦可不夭；稟厚而重斲喪，亦必不壽。或曰天地之氣，六淫所中，輒病且死，疑於人事無功。然而風之搖，枝柔脆者先折；水之激，岸浮薄者先崩；是以經云：邪之所湊，其氣必虛，未有內自謹其閉蟄封藏之本，平其喜怒憂思悲恐驚懼之情，而外不足以禦六淫之氣者也。金丹之道，自煉己築基，以至還虛證空，中間節次條目甚多，而曰坎離，曰鉛汞，曰精氣神，則心腎二者盡之矣。火本虛也，物感實之，空心之境，爲性功之始。水本實也，作強伎巧虛之，絕腎之慾，爲命功之始。是法也，愚夫愚婦知之，皆可行之，過此以往，人緣天緣，合併而成，大道豈不甚善。卽不然，而以己築之基，待可進之道，安其體，平其氣，優游長年

，亦無智愚皆知其樂者也。更有說焉，心即不能變空，省之可乎，慾即不能驟絕，寡之可乎；若夫性功命功，究其義，不外乎窮理盡性以至命，去私遏慾以存心，則金丹之教，亦即聖賢之教，並不必以黃老家言目之矣。余幼業儒，長通靈素，昨歲稍求金丹之說，茲讀金仙證論一書，喜其言與靈素相表裏，因抽其祕爲活人之說以弁之，欲使人人曉喻，故卑之無甚高論也。

壬子六月望日浙西全祖望序

二 高雙景序

大道本來無言，以言詮者易涉迹象，故冥悟甚希，而謬言日出，不得真傳，豈不入於歧路哉！況古人之巧喻異名，每索解而不得，不特難窺大道之闢奧，且因喻而執名，反失其性命之真源。觀於此而懷存經度人之念者，安得不淺說而直論之乎？惟華陽禪師，幼而好學，夙稟靈根，積數十年心無他用，苦志不懈，得守虛沖虛二真人之奧旨，著爲是書；剝盡皮毛，獨留骨髓，將古之異名掃除滌盡，直說小周天，重論下手工夫，發前聖之未發，啓後人之未啓，使苦志之好道者，且得升堂入室，而後超登彼岸，復還無極，豈不快哉！是書雖出自一人之著述，真乃後世師教之規則也。讀之者無不謂之仙佛之舟梯，修真之簡徑，美乎幸矣！聞之者亦無不爲之了然徹悟，豁然貫通，信乎至矣！余自幼慕道，力搜羣書，而莫能入悟，時至庚戌春，幸遇禪師，片信相投，示此書與余，余開卷讀之，心目通明，不覺手舞足蹈，渙然冰釋。其中條理次序，猶如親口相傳，而論小周天之工法，不雜一字意，則實貫串諸經之骨髓。然老師猶不自以爲是，恐後人疑惑不能徹解，又廣引先正之祕文以爲憑證。由

是獨顯一真，闢傍門之非，謂之仙佛之功臣，誰曰不然。且也前五章慨然出自直說，後數章亦非出於荒誕，風火經原集諸聖次第用功之正文，以爲註釋。總說、則直泄天機，使人下手調藥採取工夫，不失遲早之誤。則爐鼎火候，一以發明圖論下手之竅祕，而採取烹煉卽在其中；顧命之說，示人以性命不可須臾離也，妙歌論，卽顯己所得之意，而大小周天卽存乎其內；用盡婆心，平空泄漏，惟欲志士同成道果，是書不獨有益於當時，并大裨於後學，有緣遇之，猶如雲開見日，潭月雙輝，豈不欣然嘆賞乎，余自愧管窺之才，喜悅同志，願普證公同，因而爲序。

乾隆庚戌春洪都後學無霞道人高雙景序

三 僧妙悟序

著道不得其真傳，由來久矣。自世尊開化，愚智而同度，性命而異指，性闡迷開而漸修，命附靈利而證果。至於西天二十八祖，及東土六代慧燈，心口受授，莫不以性道慧命之兼修。由於六祖之後，性法單揚，慧命損祕，悟之者私附密語，獨修超越祖位，故爲教外別傳。今之爲學，不得慧命之嫡旨，闡揚性法，則性亦不得其真，是爲識之障霧，而差訛錯認，或以靈覺爲真性，或以正念爲真性，逐妄迷真，失如來之正旨。盲修瞎煉，身根不能堅固而成金剛之體，長自下漏，故有轉劫迷失之誤。何況衆生乎？惟華陽禪師慈悲，另通消息，得師所授之真旨，會同亡釋，吐露慧命之真傳，泄漏明星之真性，拔救迷妄，開通智慧，使見之者立今劫而成佛，免墮他生再修，何等切近，何等簡易，愚迷不明雙修之理，分別教相智慧參悟性命之原，融會其法，不分彼此，在釋有緣遇真道，得性命之真旨

，修成性命，卽道是佛也。在道有緣遇真僧，得性命之真旨，修成性命，卽佛是仙也。釋道原本爲一，法大則同，小則異，清淨自然，覺王如來菩薩，卽玉帝所自稱也。天仙地仙劍仙金仙，亦是世尊所自稱也。一道坦坦，有何此何彼之分別乎？余慕覺真宗，涉步山川，叩求叢林知識者實不少矣，究其所然，無非提公案，參話頭，打七坐禪之談，數十年來，都成虛涉，并無慧命之師，亡食失寢，念念不休，感念蒼天，辛亥歲幸遇禪師，禪師見余志心苦切，便以開示心肝，決其疑惑，欲指而又未露，余慮爲此道之尊重，諸佛之所禁祕，非師之不慈悲，誠心焚香立誓，懇求至切，方纔決破根由，一言之下，頓悟全旨，原來成佛作祖之道，卽在動靜順逆之間，豈有難哉！蓋禪師三十餘年覓道之苦心，今捨慈悲，備著此書，古佛不露者今始露，祖師不傳者今始傳，將慧命壽命佛性真性，和盤托出，願人人成等正覺，超越佛地，不使後世煩勞他人之父母，現今成就，其功豈小哉！

乾隆辛亥歲重陽月靈堂庵僧妙悟序

四 延壽詮真（原名金仙證論）重刊序

自古聖賢，莫不以修德學道，安身立命爲第一事。乃迂闊之士，因此而侈談性理，以寶錄金笥，視爲異書邪說；以凝神伏氣，視爲左道門旁；殊不知儒釋道三者，異途同歸，要不外正心誠意。天下無二道，賢愚無二心，仙凡無二理；存心養性以合天者，儒士之學也；非正心誠意則流於妄。明心見性以大覺者，釋氏之學也；非正心誠意則近於魔。清心煉性以延年者，道家之學也，非正心誠意則入於迷。自孔子集羣聖之大成，著書立說，垂教萬世，精則天人性命之奧，粗則飲食日用之常，固已闡

發幽明，以示後學之法守，然猶曰：西方聖人，謂佛也。又曰：老子猶龍，謂仙也。未嘗闢佛老爲異端。無如近世不明其道，不察其微，疑議者多，敬信者少耳。如金仙證論一書，參考羣言，會通易象，得彌綸天地之道，陰陽會合之機，剛柔進退之交，易知簡能之理，如遵而行之，將希聖希賢，昇九天而出三界；悖而行之，乃爲鬼爲域，墜九地而入三塗，差之毫釐，謬以千里，可不慎哉！至於其書之奧祕精微，前序已詳，夫復何言。余雖好道多年，老而彌篤，幸於辛巳秋與豫錫之遇樂禪師，將築基調藥採取封固，以及前後升降收返薰蒸等說，一一研究，並詳參要訣，始知陳鶴雲治舜臣皆由此得其心傳，余復加披閱斯編，遵循次第逐節而行之，頓覺凡心一洗，靜境重開。倘能將俗慮滌除淨盡，卽擬入山下手修煉，隨諸師友同登覺岸，想皓首人寰，未識仙寰得分一席之地否耶？華陽上人撰註，尙有慧命經一書，業經治舜臣重刊矣，似宜合裝一冊，公諸同好，願天下讀此篇者，知性命雙修，和合凝集，與聖賢養德入神，集義所生，同一理也，總不外乎正心誠意。果能體驗功深，奉行日久，迨至炁足神全，自當詳徵瑞啓，壽老作人，豈與草木同腐也。且勿徒誇元妙，妄冀長生，庶不負著書者之初心，重鐫者之至意云爾。是爲序！

光緒九年三月潘陽意西李宗鏡重刊

五 金仙證論慧命經合刻序

仙佛之書，汗牛充棟，非初學驟能了命。同志諸君憫世之學道不得其門而入，旣無明師，又鮮祕典，流爲枯寂，誤墮僞術者，比比皆然，因慨然有拯救之志，擇近日最真切最顯著，不待口傳而授而始明

者曰慧命經，梓之以惠同儕，問序於余，并囑條縷參議以發揚之。余學劣功淺，焉能詮讀仙佛要妙，第證論慧命二書，篤尚清真，深裨性命，進寸得寸，進尺得尺，身踐力行，皆有實際，余甚樂從愚以成其美。夫華陽師去今未遠，恆與及門弟子豁然瓊玉諸人，往來名山間，有緣者尚可旦暮遇之，豈虛無高遠可羨而不可學者哉？願得證論而不慧命，則大周天之歸旨或差；得慧命而不得證論，則小周天之細微未罄；今二書合訂，道釋互詳，可稱全璧。細繹其言，無非以命爲體，以性爲用，以藥爲經，以火爲緯。命在一時，性在平日；經在我身，緯在我心；經緯合則身心泰，時日修則性命全，卽身而得不假於人，盡人而具，各受於天。於是執天之行以爲符，以人之道治其身；本自生成，還其固有，未嘗絲毫勉強，但世味濃者，自不覺耳。大抵命貴逆，性貴順，藥以守，火以戰，苟不知命，無以得藥；苟不知性，無以得火；而篇中所謂元精氣神和合凝集前後升降收返薰蒸等說，反覆詳究。採藥行火工候關渡，闡發殆盡。更繪任督六規二圖，俾人依循作丹，真祕昭如燈鏡，不必智過顏閔，而皆可以心領神會矣。故論其奧，則言言皆金真七映之文；道其常，實節節盡天人一氣之理。熟參此書，卽是盡讀琅環福地第一書；能遵此道，卽是遨遊西天蓬島之大道。八百地仙，三千活佛，不難重見於今世，視人之工夫勤惰而已！諸君嘉惠同好之心，其利溥哉！勉從其囑，附鄙論九則於左，識者勿加續貂之誚爲幸！

道光丙午孟冬望日閩中正青山人梁靖陽謹序

六義例

同人重刊經論，或囑修飾字句，以期垂遠，然丹書非以文字見長，何必更加斧鑿，且前賢每於吃緊處，篇中三致意焉。其重言複句，有未醇者，正以留待後人從此悟入，何可變易原文，徒求膾炙人口，致使讀者囫圇過去，若以工雅爲文，則當時瓊玉諸門人，名列通儒，不難潤色也，今卷中悉照舊本抄刻，雖誤猶仍，並不增改。

證論一書，乃全真之祕要，平日既已煉心，入手卽當調藥，非逢時至，未可遽行，四字訣只是凝神炁穴，息息歸根。此時無論鼎器火候藥物，在此八字中矣。調之既久，神明清壯，可行吸抵撮閉四訣。漸運三百升降妙周，如得元關現相，鼎器自明，正午時來，內外符應，斯時始可言藥言火言鼎也。此應知者，築基之初工，卷中悉已諄切細剖，第篇幅宏廣，閱者易忽，故爲拈出。凡作丹養舍利，最宜遵循次第，切忌莽裂，但古來經書，理法兼詰，頭緒紛繁，復又名目各異，正喻夾詮，難分次第，最能炫目。所以昔賢有無從下手之歎。或聰明銳急者，時越乎規矩繩墨之外，致有走失之虞，此皆不遵循次第之過。余曾串合羣經，釐爲十節，聯成一片，揭其綱領，備錄瑣微，口訣逐節，悟縷筌蹄，名曰入室譜，庶幾行功之際，循序漸進，不致凌躐也。

慧命一書，舊少傳本，當時甫告殺青，卽遭燬失，天津葦巖，足徵神護，此本得於雲遊僧悟明，僧於昔年來閩，常端坐七日夜不眠食，一日盡棄行囊而去，王子來和乞而得之，自得釋子并諸同人喜其書之有裨於禪宗也，乃不避譴責以公世，其心亦良厚矣。夫世之釋教，不見如來菩提久矣，慧命之道，妙悟者希，柳師拈此二字以立名，正所以提醒世人耳。如獲讀此，何啻暗室明燈耶！得者當知珍重。

古法原有清淨栽接之不同，派雖有二，而道則一。宗南派者每營清淨爲孤陰難恃，宗北派者遂開栽接爲舍己求人；軒輊者又有金液玉液之分。然成佛成仙，有漸有頓，莫不殊途同歸，三教尙且同源，三元亦自一致，南北何嫌分歧。有緣者各隨所遇而入大旨，均不離求此先天一點乾金而擴充之；性命雙修，內外一貫，務造其極而已。慧命收光化氣，非金液何能臻此；證論翠竹黃花，卽栽接亦未嘗擯斥也。清淨栽接，何必互爲牴牾。

凡學道要學真道，不學假道，學真道不成不失爲好人，亦不失爲長壽人；學假道不回頭，直一匪徒耳！肯學真道，自然知命知性，得藥得火，一遇機緣，卽可結丹成舍利。若夫假道，縱知性命藥火，亦不能用。罔念克己，總在一心！儒之要功，可該二教聖人，方之百代不易吾言矣。故超凡入聖之學，第一要克己去私，纖毫務盡，所謂損之又損，以至於無。人未純陽，心已純陽；身未返，天真已返；在慾無慾，居塵出塵；處處培土生金，時時添鉛益汞；祖師自然暗中點頭，而一旦豁然貫通焉！況此書指陳既明，下手甚易，縱無財侶，亦可獨自修持；暫借後天，以延歲月；留得丹在，終能渡海；得之者，極樂國在我枕中祕矣，所難在克私一事耳，道之所以尊貴者以此。

抱樸子謂學丹先學醫，此誠善誘之法，蓋丹道必先周知一身之關脈道路，以及陰陽氣血與天地相通之妙，方能了當。醫道亦然，而言之特備，是內經銅人圖諸書，不可不讀也。余謂學內丹更宜學外丹，蓋聖人以外喻內，借有形無；故要先親有形之物，以悟無形之道，而胸次自然了徹。且火候爻銖調停寒澳，諸祖從未全露，而近來爐火家，述之轉詳，此二事理宜並舉；矧醫術成可以積德行，功地元就，尤堪濟人助己，後來收功利益不淺，前人雖有不可貪事點化之戒，此特爲未聞道者言耳。

作丹之法無他祕，只是藥物、火候、鼎器三者而已。三者有真有假，有後有先。已破之身，莫不借假復真，求先於後，千經萬論，祇是剖明此三事。讀者執此以求於三事之中，分別先天後天，假借真元之義，則眉目綱領自清。

修煉之士，貴夫忌言守一。一非虛名也，卽太極也，元關也；聖人隱言曰元關一竅，曰抱一修行。黃庭在一之內，人壯一靈，人衰一蔽，鉛汞皆從一生，守靜極於虛無，則先天一炁自虛無中來，借一之形，煉一之氣，得其一，萬事畢。皆暗指一爲元關，口訣盡此矣。莫不抱此一念，守聚成真；是卽以火煉藥而結丹，以神馭氣而成道；故風火經謂此道至簡至易，只是降念頭入於炁穴耳。神氣交久，則超然出現。蓋此一在內，陽生則開，陽散則歛；以外物候之，仍將此一氣引還本所；其正開之時，卽九二爻用功之時，卽二候採牟尼之時。調藥圖說云：炁發則成竅，機息則渺茫，誠哉是言也。所以藥卽火，火卽藥，藥火卽鼎器，其流則三，其源則一。此一之竅，卽偃月爐，戊己門，西南鄉，異名甚多，統曰谷神；爲天地根；乃呼吸往來之祖，陰陽闔闢之宗，修煉之大關竅也。必習靜日久，見此一關，藥爐火候，方爲真。盜天地，奪造化、化生諸天，開明三景，皆在此處。無限仙階，從此拾級而登。諸書說元關，不下百餘條，皆未肯直示原委。余得師說頗詳，故直書之，以暢華陽師調藥圖之說，以參忘言守一之旨。

道所最宜先者，煉心也。證論煉己篇，已提其要，他則唱道真言爲至詳。所最宜急者，接命也。證論慧命開首卽明言其術，他則金笥寶錄修身正印，亦直揭其真。接命須藥，藥忌老嫩，統以九二爻爲的，卽二候採牟尼也。有藥則歸鼎，鼎在臍下一寸二分，以銅人仰臥圖測之，則與前七後三之說符

；以本人中指中節量之，則其穴之上下大小恰與人相合。藥入鼎，宜封固；封者封口，固者固身。外丹封固用鹽泥，有一毫滲漏，則鉛走汞飛；內丹封固用真意，而無形之滲漏甚捷，尤宜謹防。密封固濟後，卽當起火，有薰養之火，有升降之火；大概行火必先薰蒸，升降則先文後武，內外一律，可以意消息之；周天之火，尤當細分規則以循進退；慧命六候圖洩盡天機矣。他則伍守陽真人自注二書，辨其精微，而鄭重於沐浴閏餘之妙用，任督脈乃水火之道路，惟華陽師獨闡真圖，他書從未有明剖者；然又不可以圖害意，方爲得訣，此皆起手之緊要關節也。至若過關一節，最爲祕密！其法合宗頗詳，然非平日操持純熟，則臨時鮮不僨事；蓋此時一身百竅俱開，痛如刀刺，千邪備至，聲震形淆，心難主持，混沌欲死，元珠在內，焉得不順溜而出；必須功德兩全，明暗有助，方可舉行；七日之中，別有火候，前人多辨。平日火候，而此時無火之火，無候之候，鮮解有言及者！切須認定吾身子午卯酉四正位，以沐浴洗滌爲至要，以鉛汞文武爲祕機，過此七日，剿盡羣陰，一戰而天下平，證位人仙，可謂得道者矣！

正青山人又識。

（以上六篇引錄延壽詮真本原文）

養生內功秘訣

第二部 延壽詮真（原名金仙證論）解說

發端

金仙證論，是前清時代的禪師柳華陽所著，禪師雖然是乾隆時代的僧徒，但是在道教方面私淑守虛沖虛二真人，在釋教方面私淑寂無禪師之說。禪師精通練丹之術，特著金仙證論，以明煉丹之道。本書加以詳細的解說，闡明精微的大道，學者參悟其理，便能得着正果了。

第一章 煉丹總論

一 修道與神炁

華陽曰：「欲修大道者，理無別訣，無非神炁而已。」

「解說」從我們的心身，有貫通宇宙和人生之道，這個名為大道。欲研究此道的奧義，須除去染着自己的迷惑妄念，又須反省自身，藉以明白自己究為何物？反省的方法，是對於自身直接理會體驗，譬如知糖味，必須先把糖放在口中嘗過，方才可明甜味的真相。而其要訣即在于神炁二者。

二 生殖中樞之煉法

欲明煉丹之道，須要先知神和炁的所在，神和炁并非從身外得來，乃是個人的體內具備之物。仙書說：「神是心中之元神，炁是腎中之元炁。」其意義頗深遠，惟以近代語釋之，則可謂神是心的機能的中樞，而在於頭腦之頂。炁是性的機能的中樞，而在於腎。腎非腎臟而在於丹田。這種炁和精是同一之物，精本來是無形之物，但是在性慾動的時候，却變成有形的精液流出來。我們假想這種神炁是真實存在之物，依此修煉，便可得着所希望的功效，修道之士，全是把神炁作為出發點，所以曹祖師說：「大道簡易，只有神炁二者而已。」學道之士，能識神炁，則即是陰陽性命之道。而其下手工夫，尤在於煉精。亦即是煉生殖機能與煉生殖中樞。

三 分別清濁之要

先須窮其造化，究其清濁，則精生方可探攝。

「解說」欲窮其造化，究其清濁，須要先明自己的生機（就是生殖的中樞）。一切的人，依着這個中樞的活動而造出新的個體。仙佛是從這個中樞煉成，修煉這個中樞便可得道開悟。學道的人須要先從這個生命的中樞下手。造出新的個體（就是生產子女）和成道，全是靠着這個中樞。我們若欲成道，必須先和這兩種事情分歧點，是在於清和濁的區別。清是無天地人我之象，入於脫離忘却一切之物的境界。在起初的時候，這個生命中樞的機能，雖然並不發動，但是繼續着

維持這個心的狀態，那末靜到極點，便可看見生命中樞的活動。濁是心走到情慾方面，刺激生命中樞的時候，便要變成精液，徒然走泄。學道的人須要棄濁取清，也就是「保精」勿洩，而作煉精化炁的工夫。

保守寂靜的心境，（就是沒有天地人我，沒有思想，沒有行爲的心境）。藉以看見生命中樞機能的發動，這就是前邊所說的元炁。這個元炁的活動，名爲「精生」。知道精生，便可詳細觀察那種精的微妙關係而探得其道，後然守住自己的心念，集中自己的思想，便可使發生於自己的精，不致漏失，歸於丹田，以煉成大丹，而攝獲着它。在此，必須有「用火烹煉」的訣法，看了本書後邊的記載，便可明白其訣要了。

四 內呼吸之用法

次察其呼吸，明其節序，則神凝方自戀吸。

「解說」其次用呼吸的事情，和修道有重要的關係。這個地方所說的呼吸，並不是用我們的呼吸器所行的呼吸，用我們的呼吸器所行的呼吸，名爲「外呼吸」。修道者的重要呼吸，乃是「內呼吸」。這種內呼吸，就是仙家所說的巽風。依着這種呼吸，便可把發生的元炁煉成大丹。於煉的時候，有種種的變化，依着時候的不同，它的應用也有差異。在元炁活動的時候，就是生精的時候。看見精生之機，便當用攝精的呼吸。在產藥的時候，須要用採藥的呼吸。藥既歸爐，便是歸爐之時，這個時候須要用封固的呼吸。在起火的時候，須要用起火的呼吸。在沐浴的時候，

須要用沐浴的呼吸。從煉丹之始，直到終止，全不能脫離呼吸。「節序」的意義，不是一時可以明白的，須要依着次序，把本書完全讀過，默會融通，方可以明白。

五 神炁之融合

把心（即思想）放在炁穴，（就是止於生命中樞的部位）。神和炁便在炁穴中間互相戀吸，既神戀炁，炁也戀神，恰似磁石吸鐵一般互相吸引。「神凝方自戀吸」，乃是形容神炁的融合狀態，在修行的最初時候，神和炁相離，很難融合。神既不能把炁制伏，炁也不集中於神，待到修行的工夫純熟之後，神和氣便可融合爲一了。

六 母氣與子氣

然後可施可受，而精可化。

「解說」精被呼吸煅煉，化精成炁，所以發生施受的關係。這種事情，卻似從鑽石裏採取純金一般。從這種關係看來，可見施者是精，受者是炁。施出的精，又名「母氣」；受人的氣，又名「子氣」；從修煉方面看來，因爲炁非自他處來，本是我身具備之物，所以又叫作「先天之精」。精是由氣化成，所以又叫作「後天之氣」。究竟先天後天、母氣子氣，乃是一而非二，若在最初修行的時候，不把它分別清楚，便失修行的階梯，若不深知母氣的性能，子氣便要徒然散於外境，而精不能變化成氣。

七 不可混採混煉

余見世人，亦知陽生而煉精不住，金丹不成者，皆因不知其自然而然，以混採混煉之過也。且觀古書之所作，喻名爐鼎道路，人被爐鼎道路之所惑。

「解說」開始學道之際，達到陽生（就是精生）的時日是很多，不論什麼修行的人，全能體驗到這種事情。至於在此時欲得着適宜的方法，頗不容易。因為修到陽生之時而不知煉精，則道行始終不會進步。若欲道行有進步，必須發現可以進行的道路，此時最重要的方法，是使用風火之法（後當詳述）。若是不知道使用風火之法，又不明白產藥、封固、周天等各種關節，妄行採取煅煉，便不能煉行金丹。蓋風火有法，藥產有時，封固有爐，周天有度；所以煉丹，切不可混採混煉。

其次，古書對煉精之道，多用爐鼎道路之喻。其實煉精乃一極易事，對於仙道毫無知識的人，只要一得真傳，便可成道。若是先已誤聽「爐鼎道路」之說，便要拘於先入的見解，被爐鼎道之名所誤，而不容易再從歧路改歸正道。

八 出發於性的昂進之煉丹

依着近代學術的研究，可知許多的宗教，全是把抑壓性的本能作為出發之點以開避法悅之境，使修道人得着「與神為一」的感覺，藉以達到見神的境界。在一千四五百年以前，中國的修道

人早已注目這種事情。不單是中國，並且在印度也是有這種研究。至於明明白白的把「從性的昂進（並非性慾昂進）出發，煉成大丹的方法」教授學者，却只有仙道。仙道固然要抑制性的本能，但是却教人把性的機能的昂進，作為基礎以煉成大丹。使人得着自覺的怡樂，自然可以禁慾或是節慾；這種方法，却是中國的道家所發見的。

在古書上多有以長生不死為目的，而煉丹採藥的事情，或是製造火爐，把藥料放入鼎（一種特別的鍋）中，從外部用火烹煉藥材，造成仙藥；或是遠赴海外尋求仙藥；此在中國古時甚多。秦始皇因為欲得蓬萊島的仙藥，而命徐福航海到東洋，便是求仙藥的好例。又有一種妖道，誤解古書的言語，把所說的鼎，當作婦人的性的機關，而有許多邪說。像上所說各事，決不能得着真丹真鼎；真丹是神氣相合成之物，真鼎是煉氣的部位（指丹田而言）。

所說的「道路」，就是後章所說的任脈督脈兩條道路，道家俞玉吾把它叫作「呼吸往來之黃道」。呼吸往來的黃道，即是呼吸循環於體內的道路。這種道路乃是從我們的想像而成。任督二脈既通之後，體內的百脈也便全通了。

九 鉛汞藥物之真義

喻名鉛汞藥物，則人人又被鉛汞藥物之所誤。

「解說」古人教授修丹的方法，以汞喻神，以鉛喻氣，以藥物喻精。總而言之，因為要使人注意神氣與精，所以用鉛汞藥物作譬喻。後人却誤解其名，而把仙家的鉛汞當作凡間的鉛汞。即

是把仙家所說的鉛，當作世上金屬的鉛，把仙家所說的汞，當作世上的水銀。於是有若干人燒煉金屬物中間的鉛和水銀，製造藥物，胡亂服用，求得富貴長生，到了結果，非但不能達到目的，並且要破家亡身。此真是其愚不可及了。

十 左道之房中術

故假道愈顯，而真道愈晦，世因喻而惑人誑人者衆也。由此觀之，智者得師而明，愚者蒙師而誤，皆因不悟羣書簡易之妙，而竟失於正理矣。

「解說」關於仙道的書雖然有種種的名稱，但是尋求它的根本，却不在心中的神和腎中的氣之外。留神於此而修行，便可得着真道。爲因喻名而被迷惑，便要陷於假道。往往有若干人走到假道的極端，却把煉丹當作交接的祕密事情，而教人奇怪的房中術，這種邪說，豈不是惑人誑人的嗎？

修道之事，須修真道方能得真丹，修假道則祇能得假丹。屬於假道的旁門左道之中，却以房中術爲最易誤人。其實，中國古代道家之言房中術，亦非以專攻男女交媾與持久或採補爲能事。其主旨在變理陰陽，和睦夫婦，并用以節制嗜慾（房術中多戒忌），而非導人於淫亂。漢書藝文志序房中家云：「房中者，性情之極，至道之極，是以聖人制外樂以禁內情，而爲之節文。傳曰：『先王之作，所以節百事也。』樂而有節，所以和平壽考。及迷者弗顧，所以失疾而殞命。」是房中家之最初主旨，在極性情，道節文，和夫婦，以及於壽考，而絕非後世流於左道旁門之邪。

說者，所可比擬的。若論後世之邪說，則不能入道了。

其次，有的修道人，多讀書藉，又得明師指授，便可以在其中發見正道。又有若干人雖然博覽羣書，却不知何者爲真，何者爲假，又常易蒙於師說而誤，不能理會得祕密的真訣，只是偏於局部的見解，不能廣求博蒐，又復自安于孤陋寡聞，結果，便陷于獨斷，失却正理。夷考其因，卽在博覽許多仙書，而不能得其一貫之道，與簡易之妙所致。仙道的簡易之妙，就是留心神和氣，把它煉成大丹。

一一、先天之神炁

故予正欲詳而直論：夫仙道者，原乎先天之神氣。

「解說」我（華陽自稱）不忍坐視許多志於修道的人們失却正路，所以想論述它的正理。仙道的本源，乃是先天的神氣。神是元神，氣是元氣。但是神和氣全是先天和後天的分別。修道的人須要有先天的元神元氣，後天的神氣本來是兩者分離的，就是偶然合一，也不過是活動而趨於情慾。先天的神，就是我們未生以前的光景，也就是道家所說的虛極恍惚之時。在修行的中間，其心恍在茫無邊際的虛空而忘却自己的存在，便是達到了恍惚混沌的心境了。這個恍惚混沌的心境，乃是先天之神。也就是人們被煉成的心，入到恍惚混沌的境界，忽然真機發動，其陽在不知不覺之間，勃然而舉，這便是先天之炁。也就是被煉成的元炁發動了。先天之神和先天之炁，既然發動，便是踏着仙道的第一步了！從此下手修行上進，就是成仙也是很容易的事情。但是在此

所應注意的是：雖然陽舉，却不可使心被慾所搖動，心被慾所搖動，那末陽舉的作用，便成了普通世俗的事情，不成其爲仙道了。心不被慾所搖動，然後可以在陽舉的時候，得着修行的妙味。老子道德經說：「嬰兒終日號而聲不嘎。」又說：「未知牝牡之交合而媾（小兒之腸）作，精之至也。」看了這種言語，便可明白陽舉的理由。

一二 煉精煉形之要義

煉精者，則炁在乎其中；煉形者，則神在乎其內。

「解說」這是說煉精爲炁，煉形爲神的事。炁是從精變化而生之物，炁是依着精滿而充足它的關係，就同我們的腦與精神機能的關係一般，是很親密的，所以煉精之至，也就是煉炁，故曰：炁在乎其中。

古人說「形化而後炁生，神凝而後水融。」形就是我們的形體，煉形就是煉陽；煉陽就是煉神。神不附着于形，便不能煉，所以煉形就是煉神。人的元神，並非待到煉好方才可以完成。譬如月被雲遮，雲消之後，天邊的月總是皎然光明，使月發光的事情，並非使月添光，乃是除去遮着明月的浮雲而已。煉至神炁合一，形全完天，則神在乎其內了。

一三 風火之用

煉時必明其火，用火必兼其風。

「解說」火是神，也就是心中之神。使火明亮的事情，就是使心中的思想清爽明白，而不曖昧晦澀。精生的時候，必須以神馭精，用明晰的思想支配它，若要使火明亮，必須兼着用風，風就是呼吸，呼吸能使情慾化成精神，若能善用呼吸薰蒸，便能使精歸于本源；精歸于本源，便可變化成炁。

一四 藥產之要訣

存乎其誠，入乎其竅，合乎自然。若能如此依時而煉，則藥物自然生矣。

「解說」存其誠，乃是使神凝結的基礎，使神凝之要領就是用火凝神，也就是凝其心。使心神兩定而至凝固之境，便可閉塞外部耳目等五官之用，而入于不見不聞的寂靜之境界；停止內部的意識的妄動，專志一心，而聚精會神。若能如此，神便凝而入于炁穴，炁穴是炁的安居之處，也就是腹部的某部位，神入到炁穴，便可使精歸于炁穴。所說的入乎其竅，就是入於炁穴。這種神入炁穴的事情，必須修行純熟之後，方才可以做到，既不可強制，又不可放任，必須依法修行，待神自然入於炁穴，便是合乎自然了，故曰凝神入炁穴則藥產。藥不產，則煉丹之事便無從下手了。

至於「依時」之時，是指陽動之時，不違陽動之時，而依法煉陽；即是凡有動時，即便煉之，則藥物便自然產生了。產生藥物的事情，就是精化成炁。而其修煉的方法，是在先使神凝結。神凝定於一，則炁穴充沛，而易生陽動之景了。

一五 陽生時之戒忌

陽生竟遊其熟路者有之，若不起火歸爐，難免走失之患也。

「解說」熟路是慣熟的道路，亦即指陽關。陽精生全之後，便要走慣熟的道路，即本來精液通行的道路，名爲「陽關」，又名「精道」。在生理學上叫作「輸精管」。若在陽生的時候，放任着不去煉它，那末陽走到熟路上，便化成淫精而有漏失之憂；這是修道者所最宜戒忌的事情。所以要起火凝神，注意煉精。起火是使藥物歸爐的工法。工法是道書常用的成語，就是修行的事情。煉丹採藥，就是製藥的工法。藥物既然產生，若是失了機會，倦怠着不即採取，那末藥物便從熟路漏出，以前的工法，也變成空虛的事情了。

一六 起火行周天之法

然藥物既歸爐，又當速起火，逼行其周天。

「解說」前所說的，乃是煉合神炁的方法，現須將行周天的方法詳細說明之。藥物既然歸爐，——亦即歸於炁穴，便應當從速起火，使它流行於周天。行周天，是使神凝結運行於任督二脈之間。欲知任督二脈的詳細情形，須要觀看本書後邊的圖說，在此只能解說其大概如下：任脈是從頭腦起，通過胸廓的前方，達到腹部的炁穴。炁穴是在臍下前七後三的地方。所以從腦到炁穴（又名丹田）的通路，就是「任脈」。從炁穴通過脊髓的內側，達到腦頂的通路，名爲「督脈」。

藥物既已歸爐，入於炁穴，便應當用神使它循環運行於任督二脈。這種方法，名爲「使藥物周天」。若是只用火而不行周天，那末炁便不聚，丹也不能結成了。

一七 用火之法

倘不明其火候之精微，雖有藥而藥亦不能成丹。

「解說」火候是在用火凝神的時候所用的火的度量。用火凝神，須要使火的度量適宜，倘若不知調和火的度量之法，就是能使藥物產生，却也不能煉藥成丹。故不知用火之法，則藥不成。

一八 升降沐浴歸根之法

不知橐籥之消息，不明升降之法度，不知沐浴之候，不曉歸根之所，如此空煉，何得成其道也。

「解說」橐籥就是風箱，此處是指呼吸而言。古人所說的「巽風升降」，乃是呼吸循環往來於任督二脈。吸氣的時候，從泥丸（腦頂）降到炁穴；呼氣的時候，從炁穴升到泥丸。修道的時候，呼吸的升降，須要依着適宜的方法。小周天的始終，全要依着橐籥的風，橐籥的風，實在是金丹樞機。升降是運行周天之法，既行周天，則有一定度數；故這種風的升降，須要有一定的度數。所以修道的人，不可不明白升降的度數。升降的度數既滿之後，便當停息。沐浴是停息的隱語。歸根是歸納於炁穴的事情；也就是使炁歸到它的本位之處。若是不知道此等必要的條件，只是徒

然修煉，便成了所說的空煉。雖然修行，也不能得着功效。

一九煉修丹法要

大凡臨機之時，必須暢明其神，猛勇其志。

「解說」機指是採取薰煉之時機，臨此時機一至，神志不可昏迷散亂。煉丹的事情，自始至終，全是靠着自己的力量而成功的，絲毫不能受着別人的幫助之力，所以自己的神志，須要通暢清明；自己的心志，須要勇猛精進。凡事不能勇猛精進，則決不能有成，煉丹之事更然。

立定天心之主宰，徘徊輻輳之運轉，內鼓橐籥之消息，外依斗柄之循環。

「解說」天心又名「中黃」，就是北斗，一名「天罡」，也叫「斗柄」，在天爲天心，在人爲真意；人若沒有真意，便如臣之失君，不能做成世間的任何的事業。欲成大道，必須確實立定真意，所以修道的人，必須先立定真意，這個真意既已確實立定，便能監視周天的事情，而使之徘徊於輻輳的運轉。輻輳是東輪的迴轉，現在把他譬喻周天的循環於體內。橐籥卽呼吸，周天火候，全憑橐籥之息，以定周天之度數。故朝元子云：「勸君勤取周天數，莫使蹉跎復卦催。」而斗柄循環，卽爲活潑運轉之機。

如此神炁相依而行，相依而住，則周天之造化，無不合宜矣。

「解說」行火的時候，須要神炁互相伴着而行，互相依着而住。再分析而言之，則爲炁依神而行，神依炁而住。總之，火候當行的時候，神炁也當行。火候當住的時候，神炁也當住。火候

當止的時候，神炁也當止。像這樣修煉金丹，是一定可以煉成的。故神炁同行，實為煉丹之訣要。

第二章 正道淺說

一 煉元精爲丹之道

華陽曰：「仙道煉元精爲丹」。

「解說」大凡煉丹的事情，在將要下手的時候，必須先煉腎中的元精，凝結元神，把它放在炁裏煅煉，精便像潮水一般湧來了。煉得合法，精便仍舊化成炁。只有炁發生，在這個地方，須要煅煉所發生的炁，把它收回補充真炁。真炁充足而生炁不動，丹便成了。用簡單話說來，陽舉便是精滿之徵。若是把它放任着，聽其自然，那末精便因爲情慾而妄動，從精道流出。因爲要避免這種危險，所以須要凝神煉炁，若徒然使神留於炁穴，却也沒有什麼功效。因爲有任督二脈循環之道，所以要使它循環周行於體內。循環於頭腦，便可使心志舒爽明澄。周流於全身，便可使全身愉快舒適。這就是所說的周天之法。照着這樣通過幾種關門，心便不爲情慾所動，也不致因爲情慾而漏失了，這就是道書上所說的「地仙」。

二 丹成時之奇蹟

服食則出神顯化，世間無不喜而願求者。

「解說」服食是對前小周天，如法修煉，以採大藥，運過三關的事情。亦即是吃丹成藥的事情，修行的人，所希望的就是服食仙丹。總而言之，服食仙丹，乃是修行仙道，得着某種程度的體念。修仙得道之後，便能現出神玄奧祕，不可思議變化不居的奇蹟，而可以濟人利世。像這種煉炁化神，出神顯化的神通，乃是世上的凡人所喜歡渴仰而願求的。

三 造化之機玄

奈何天機祕密，學者未必窮其根源，故多在中途而廢矣。所以予今淺說，使學者概而證之。

「解說」天機，即造化生生不息之機玄，亦就是我們體內的生機，在普通的人，就是產生新的個體（即子孫）的機能；在修道之士方面，這個便是成道的種子；古人名為「陽氣生」，今人把它叫作「活子時」；其實全是天機的作用。此種天機，往古真仙上聖，深恐世人輕易為之而墮入邪道，所以深隱其祕而不在書籍上顯明地發表出來。學道的人若不窮其根源，找到修仙入門的方法，只靠着想像而胡亂修行，便不能得着什麼效果，故多半要在半路上廢止修行了。因為這個緣故，所以我把它的端緒說出來，使世間修道之士，可以體驗它的大概情形，而得着相當的證明。

四 仙家長生之要訣

夫精為萬物之美，即養身立命之至寶。

「解說」精是人的生命的中樞，但是世人却不知寶貴他的精。現在把精的功用解說如下：人的精因為情慾而動的時候，便要化成精液而流出，若是節制得法，不使它妄動，那末它便成了精力之源。人的生命多是靠着這種精，若是其精已竭，便不免於死亡；故精為性命之根源。人為萬物之靈，人的肉體所以到極點，便是靠着這種精；人類的皮膚筋肉聲音動作，全是由於精的充溢而增加其美，其實這種精，非但有養身健美的功用，並且煅鍊此精便可修成神仙。陰符經說：「精為炁之母，神是炁之子。」這種言語，初視之，雖似把本末說顛倒了，但是從修行的過程看來，却是很有理由和很正確的。精和炁本是同一之物，但是精乃既發生而未經煅鍊的，炁是依着煅鍊從精化生的。從精化炁，炁從精成。所以說精是炁之母。神是心的機能，精化為炁，便可成仙為聖。若徒然凝神而不知煉精為炁之道，也不過是空煉而已。照着這樣。是一定不會成道的。世上談說修養的人，多是徒然偏於「心」而忘「精」；善能體驗大道的人，却是很少。所說的神，乃是炁既煉好，而發揮神的效用。所以說神是炁之子。用譬喻的言語；便可說精是寶石的原鑽；炁是從原鑽採出的寶石；神是將原鑽切磋琢磨以成寶石的工人。工人雖然有很高妙的技能，若是不得原鑽寶石，却不能發揮他的技能。我們的精若是沒有精炁，也不能發現它的能力，而達到神仙的境界。古人說：「留得陽精，神仙現成」。留得，是集中心力的事情。用心留住陽精，便可得到神仙的境域。總而言之：人類的得成神仙，全是靠着「精」的存在，所以道家很稱讚它，說它是修身立命的至寶，也就是仙家修長生的要訣。

五 保精補精與返老還童之法

如精已敗者，以精保精，保而還初，所謂得生之由。

「解說」其精已經衰敗的人，就是過了中年因為自潰和房事等行為漏失若干精液的人，這種人在最初修行的時候，須要用保精尤其是補精的方法。這種補精的方法，就是一種返老還童法。但是倘若和世上的俗人一般，只講強壯精力的還少法，却也不能得道；須要回復未被情慾所動之前的狀態，亦即是補還於先天的童貞之體，才可以修成仙道。這種方法，便是所說的「保精而還其初」之法。補精的方法，和人的生死有很大的關係，所以說它是得着生存的根由。鍾離權真人說：「晚年之修持，先論救護」。這就是說：晚年的修持，便要從「補精」的事情出發。

六 養胎化神之法

未敗者，即以此而超脫，養胎化神，則亦為易修易成之果。

「解說」未曾失精的人，精氣充足，可以不用補精築基之工，而能直接採取上乘的修行。依法修煉，不過七日，便得着體驗的成績；這種成績，就是超脫。靜而修行，在十日之間，養成其胎，便能理會得和神仙相等的樂事。所以說易做易修易成。至所說的「補精」，乃是小周天的方法。小周天是得着上乘體驗之修行的基礎。從小周天所得的體驗，叫作「小藥」；再上一層的修行，叫作「大周天」。從大周天所得的體驗，叫作「大藥」。童真的精沒有衰敗，在最初的時候

，便可採取大藥。採取小藥與大藥，均爲養胎化神之基。

七 人道與仙道之分際線

若以神順此精，由自然之造化，則人道全。若以神逆此精，修自然之造化，則仙道成。

「解說」精已經發生，陽勃然而舉；倘若任憑其精自由行動，那末便可說是由於自然的造化了。普通的人，知道煉精成道的人很少；只是順着精生陽舉之機，發動性慾而行房事，於是人類因此而繁殖，人道便完全了。這種事情叫作「依氣順化」。氣先動而成精，精流入母胎，便成懷孕的原因。這種作用名爲「順化」。人在其炁發動的時候，不用心去節制它，只是順着造化的自然，那末人道可以完全，仙道却不能成了。

其次以神逆精，以修自然之造化，則仙道成。因爲古時真人，是修仙道得着道的體驗的人，真人對於其精發生的機能，深明其理，用心抑制精的流出，逆着使精歸於炁穴，再用火煅煉它，用火煅煉，是留心在精上，不使它妄動的事情。照着這樣，精便可以變成炁。若再在心的方面加以火力，就是達到仙佛的境界，也不是很難的事情。若能如此，仙道便成功了。像這種抑制精的活動，使之成炁而養其神，叫作「依精逆化」。故順則個體生，逆則丹成。古人所謂：「順則成人，逆則成仙。」亦卽此意。

八 生死之關鎖

放精者，乃是入死入生之關鎖。其名難稱之曰精，其理本自無形，因靜中動，而言之曰元精矣。

「解說」由上可知依着精的活動而順化，便是人道。由此逆化，便是仙道。凡人和神仙的分別，在於是是否依着精的活動而已。其精完全耗失，必然立即死亡；若能保全其精，便可生存。人類生死的關鎖，確是在於這種精的存亡，所以說精是入死入生的關鎖。

良以精本無形，動而爲精。這種精，雖然有精之名，却又是沒有體質，而全是虛無的。人在修行的時候，心靜到極點，陽炁便要從中發動，所以把它叫作元精。

九 先天與無極之景

當其未動之前，渾然空寂，視之不見，聽之無聲，亦非精也，亦非物也，無可名而名，故名之曰先天，易曰「無極之時也」。斯時則神寂機息，萬物歸根，此正謂之虛極靜篤。

「解說」在精未發動的時候，是渾然空寂的。我們想像這種境界，就和天地未成形體的時候相同。我們在修行的時候，須要先把心放在那種境界中間。在天地未成形體的時候，可名之爲「虛無」；在這個「虛無」之中，已經包藏着開天闢地發生萬物之生機。人的精也是相同，把心放在空虛的狀態中間，真的生機便從此中發出來了。萬物之成，全有本末，若要窮極變化應用之妙，必須回溯其本，而返到虛無的狀態。在仙丹方面，把這種境界叫做「先天」；在佛教方面，叫

作「威音」；在易經方面，叫作「無極」。總而言之，乃是一「虛無」。虛無的時候，既沒有精，也沒有炁。而其中自有生機存在，亦即自有元精和元炁存在。

這個時候，神寂而精炁深藏，也就是先天之時，單有渾然空寂的一團，却不看見天地，也不知覺自己和別人的存在；例如草木逢冬而葉落枝枯，毫無外觀之現象。然而它的生機，却因此而不失，到了來春仍舊發芽生葉開花。神寂是心靜寂而不活動，機息是心和身體就同死了一般；但是其機雖停息，而它的生機却在其中更加旺盛。虛極靜篤，是虛無寂靜到極點的意思。

一〇 恍惚與太極之景

靜中恍惚，偶有融會之意。便可名而有其名，故名之曰道，易曰太極時也。

「解說」這個是天機（即精）將要萌動，但其動祇現於外時，此時心中寂靜（即虛無之心境），幾乎近於無感覺之狀態，所以湧起勝妙之感。這種勝妙之感，和外來的強的刺激大不相同，乃是極沖淡的，這種感覺名為「靜中恍惚」；乃是自己融會貫通，而感覺自己與天地萬物為一體。恍恍之感，雖然沒有天地人我之相，然而已經有了某種感覺，便可以替它定一個名稱；所以老子把它定名為「道」，易經所說的「太極之時」，就是這個時候。

一一 元氣元精為仙佛之種子之道

因此機一萌，曰元氣也；氣既已萌而又旋動，曰元精矣。修仙作佛之造化，即從此而入

手；若夫塵念一起，必化淫精順陽關而出。

「解說」替這個萌發的機，起一名稱爲「元炁」。這個炁既已萌發又要旋動，便替他起一個別名爲「元精」。然而在實際方面，炁和精不過是一物而已。蓋機萌而爲元炁，旋動則爲元精，一而二，二而一，極之則無分；二者實爲修仙作佛之種子。

一切煉丹的人，在這個陽發生的時候，須要努力修行；神仙和佛祖，不過在陽生之時能努力修行而已。在這個時候，須要努力使神和炁互相投合而爲一；若能如此修行，工夫便能上進。我們用心節制此精，不讓精因爲情慾而妄動，精便可以潤心，使心得着最快樂的感覺。若在生機發動的時候，不能努力修煉，那末塵念發生，致炁化成後天有形的淫精，通過陽關而被排出到體外去了。修行若干時日，費了許多工夫，至此却因爲修行不努力而一旦成空。我們看了這種情形，豈可不謹慎修行呢？

一二 眞精返元之道

修士正當此時，正念爲主；以神馭氣，起呼吸之氣，留戀元精，可謂還元之道矣。

「解說」生機萌發的時候，須要十分注意，修道人在此時若是誤走一步，便要把貴重的道的種子，化成有形的精而漏失，枉費若干時日的氣力。防備此種危險的方法，不外使意念正而不邪。用正念抑制邪念的方法，是先用神（心）制炁，再用呼吸之氣引着元精，使元精返回，不使它走到外邊去。在此時發起呼吸之氣，乃是最重要的手段。總而言之；須要用極強烈的意念，把心

放在炁及呼吸上，恰似用火燒灼生鐵如軟鐵，而將鐵鎚擊煅煉以成鋼一般。發起了這種心意，專注於炁和呼吸，便可引着向外走的元精，回到炁穴了。

一三 神氣交合之道

真精既得還原，取其神氣混合，兩不相離；使其二物鎔化，合而爲一也。如易所謂：「天地氤氲，萬物化生。」

「解說」元精能養元神，使其能力旺盛，然而自己却沒有節制自己的能力。所以若欲神炁相交而合一，必須依賴元神之力，若能依着修煉真精炁穴，那末便可使元神和元炁相合，却以鎔解二個金屬化成一物一般。

其次天地之氣不交，則萬物沒有發生之事。易經所說：「天地氤氲，萬物化生」。就是這種事情。金丹之道，也在於此。神和炁不相交，無論如何，總不能求得真種子，也不能達到妙處。普通人的體內，神炁是分離的；其精放縱而洩於外，神却不能抑制它。修道的人若能使神炁合而爲一，那末道的種子也便從此處發生了，崇正篇說：「兩般之靈物，合於天然。些子之神機，從這裏來」，也是這類事情。兩般靈物，就是神和炁。這兩般靈物若是合於天然，便可修成大道。

一四 起火煉丹之道

然後先天真一之氣，仍舊從竅中發出，而爲金丹之主宰。所以古云：「未有不交媾而能

成造化者也。」

「解說」照上述修煉方法，使我們的神和炁互相融合，而從丹田炁穴發出來。此時發出來的既不是神又不是炁，乃是神和炁化成的一個靈物，從濟下丹田發出來成爲煉成金丹的根本種子，這個事情名爲「金丹之主宰」。道家混然子曾經說：「火從臍下發」。這個火就是先天真一之氣。而「起火」實爲煉丹之初基。

而牝牡之交會，神炁之妙融，乃爲「起火」以煉丹之要着。昔者，尹真人曾云：「未有不交媾而成造化者也」。丹道亦然，須先求神炁之交，天地不交，則萬物不生，神炁不交，則丹道不成，世人從房事而生新的個體，沒有同房的事情，便不能生殖男女。修道家不使神炁交和融合，便不能有產藥生陽成仙道的事情。總而言之，房事產藥生陽，全是從一個造化之機發生出來的，順行之則人類生殖，逆行之則修成仙道。

一五 行火補炁採藥之道

夫既知此炁之生機，即可以行火、補炁而煉丹。故有辨時、採取、周天之候。

「解說」生機是產藥的時候，產藥是修行漸漸就緒的時機；到了這個時候，須要行火。行火是心沿着任督二脈而旋動，若能如此，真炁便得着補益，而可漸次煉成金丹。

辨時是分別藥的老嫩，就是到了生陽產藥的時矣，也當用心鑒別它的老嫩。老是熟到過度之謂，嫩是沒有熟到一定程度之謂。藥之老者，散而不能結丹；藥之嫩者，炁力微小亦不能結丹。

鑒別藥的老嫩的方法，是以暖氣而知其時機；道家上陽子說：「人採先天之炁，以暖氣爲信」。伍子說：「如起于浴，暖炁融融然」。暖氣是如從臍下生火，丹田感覺溫暖之氣。到了這個時候，便可採取其藥，使行周天。

一六 合神炁爲煉丹妙藥之道

古云：「時至神知」，正言此藥產之先天炁者是也。修士宜當此時，須用凝神合炁之法，收付本宮，則是爲我所有之妙藥矣。

「解說」時是產藥之時，到了產藥之時，必然有感覺暖氣的時候，在這個時候，若不採取其藥，那末修行便成空了。

知道暖信之後，便當講求收斂微細的元神，使之入于炁中，而納之於本宮（卽丹田）的方法。這種物品才方是我所有的妙藥，也是丹家修道，得證保命延壽以獲長生之果的妙藥，因爲元精元炁，實乃作仙作之種子。捨此便無別藥了。

一七 採取藥炁之道

藥炁既承受以歸爐，須當徘徊于子午，運動身中之璇璣，又必須假呼吸之炁而吹噓之，方得乾坤于元關，合而爲一循環之溝管矣。

「解說」神入于丹田之炁中，炁的主要之物便生出來了。藥炁既已承受這種事情，便在丹田

守着它；因為這個緣故，藥便歸爐了。藥在爐中只守着丹田，決不會發生神炁的妙用，所以須要使它通過體中的任督二脈而循環。在炁沒有歸爐的時候，徒然運動于體中，也是沒有什麼功效。待到藥既歸爐之後方才可以開始運動；這種運動，就是前邊所說的任督往來的妙用。徘徊于子午，是從丹田到泥丸、泥丸到丹田一升一降的事情；子是丹田，午是泥丸（即頭腦）。璇璣是黃道及赤道。天道日月的循環，由黃赤二道而行；丹道神炁之循環，由任督二脈而行，所以這種運行，叫做體內的璇璣。七悟祖師說：「以升降為採取」。這就是採取的祕訣。採藥的方法，是使之巡迴于身體之中，從督脈升到泥丸，泥丸是頭頂，再從任脈降到丹田。因為陽真之氣不能自己升降，所以必須借着呼吸之氣，吹動元關（丹田）。然後可以運行。乾坤是天地，泥丸是天極，丹田是地極，呼吸可以通于天地之極。單靠着呼吸，却也不能見效，必須在丹田中間養成真陽之氣。真陽之氣在于丹田之中，然後可以升降于天地之間。這就是乾坤、元關，合而為一的作用。漚管是任督二脈，道家紫陽所說的：「一孔元關竅，天地共合成」。就是這種事情。

一八 神炁不外遊之道

故神炁承呼吸之能，纔得相依同行而不外遊矣。

「解說」炁伴着神而行，神伴着炁而住。神炁互相扶助，互相依輔。這種神炁，也依着呼吸的作用，而隨着任督二脈升降，不散到別處去，所以說「不外遊」。由斯可見呼吸對於神炁是處于指揮者的地位。神炁外遊則紛馳，神炁紛馳，則一切修煉之事，便無從下手了。

一九 周天之法

且氣之行住，又怕有太過不及之弊。故必依周天之限法。夫周天法者，言「十二時」如一日一週也。故冲虛云：「子行三十六，積得陽爻一百八十數；午行二十四，合得陰爻一百二十數」。

「解說」其氣雖然已經運行迴轉，却也要十分注意，不可使他的運行有太過和不及之弊。若欲避免太過和不及之弊，必須依着周天的限制法度。周天的法度，是以每日使氣循環三百六十度，爲最適宜的度數。因爲周天的度數，是三百六十五度有零，所以有這種規定。其次，冲虛子却說：「陰陽合而爲三百數。」這個三百數和前邊的三百六十五度有零，相差六十數。我們對於這種數，却不必拘泥。總而言之，在經驗上邊看來，以三百餘數爲適宜的度數。午行子行，陰爻陽爻等數，在此處並無解釋之必要。所以把它省略，不再解說了。

二〇 中途沐浴之法

外兼卯酉之法，中途行沐浴，完成周天。

「解說」卯在升路的中途，酉在退路的中途，在這個地方停息循環，而行薰蒸，稱之爲沐浴。冲虛子所說的三百數，尚未滿足造化的積數，所以要在這個地方行沐浴而合成全機。

二一 行住起止之限法

所以古云：「氣有行住起止多少之限法」。學者不可不察也。

「解說」「行」是循環任督二脈的事情，「住」是停住于卯之生位和酉之殺位的事情。虛危是在子位（就是丹田的部位）。周天是從丹田起而止于丹田。道師白玉蟾說：「起于虛危穴，以虛危穴而宿」。所說的虛危穴，就是指着丹田而言。所說的「多少」，乃是周天的度數，這種行住起止多少的限法，乃是修道之士應當知道的。

一二一 不漏精與長生之道

夫既得周天之妙用，積累動氣，時來時煉，補完真炁，則精竅不漏，便可謂長生矣。

「解說」動氣是丹田的生機，從周天的修行，而其動氣愈積愈多時，當煉它直到其精完全變化成炁。若能如此，便可不從精竅漏出淫精，到了這種境地，便可希望長生了。李真人所說的：「陽關一閉，箇箇長生」。學者須要深思。修仙家欲求長生之道，實以不漏精爲起點。不漏精屬於保精之法，進一步須求補精補炁補神之訣，方能道行圓滿，

一二二 大藥煉成之候

如有精竅漏者，則未及證不死之果。必加精修，以元精盡返成真炁，則內無其竅，而外形亦無萌動之機，則是名爲大藥成矣，便可作大周天之工法也。

「解說」漏精是平常人的事情，不免漏精的人，也就是有死的凡夫；精不漏失的人，方才可

以稱爲不死的真人。又有老人和疾病衰弱的人，也有陰縮的事情；這是本來沒有元精，或是其精已經枯竭，和真人的不漏精却是大不相同。所以老人若要修道，必須更加精修，返還童貞體，并使元精完全化成真炁，若是修到極點，那末精變成炁，陽關之竅便自己關閉了。精竅既閉，便也可說是沒有精竅，在外部的形狀上，也沒有陽舉的事情，這種現象，方才是真實的丹成的徵候。若有些微陽舉之兆，便不能說是真實的把丹煉成，須要加火再煉，直煉到完全無漏，而後大丹告成。這種大丹，又名大藥。在起初修成的時候，所看見的有陽生的現象，其所產的藥名爲小藥。大藥煉成，方才可作大周天的工法。

第三章 煉己直論

一 七返還丹之訣

華陽曰：昔日呂祖云：『七返丹成，在人先須煉己待時』。蓋己者即本來之虛靈，動者爲意，靜者爲性，妙用則爲神也。

「解說」道由自己而成立，孔夫子說：「人能弘道，非道弘人」。究竟這個道是從我而立的，自己是我的中心之念；欲成還丹，須要先煉己。自己的意念，若不純正，那末無論如何，總不能還精成炁。呂祖所說的「七返還丹」，乃是隱語，配數于五行。那末七便是火的成數，所說的七就是指火。而言返，是返還火之反對方面的水。所以七返義，是以火入水。火是神，水是炁，

以神降于炁中，使炁化成純粹之物，便是七返。又須使水升到火位，這個叫作「還」。（還丹的還）。丹成是神炁煅煉成功的意義。煅煉自己以待丹成之時，便是修行，這種等候時機，不可是有心的；有心等候，便要拘于修法，而妨礙真陽的發生。無心等候，又要陷于頑空，而失去真機。有心無心，全不免有失敗之虞。必須依着下邊的訣，方才可免失敗；其訣是：「有還于無，無中之靈似有」。這種祕訣，雖然一時不容易明白，然而可以依着下邊的言語，理會該訣的精義。總而言之，不斷的候機之熟，便是有放心而不使之滯于此，便是無。這種言語，便是「有而還於無」的要旨。故古云：「莫道無心便是道，無心還隔一重關」。

把我的心中的意念作爲自己，乃是已往之談。其實從煉己方面看來，所說的「自己」的真意，乃是人類本來有的虛靈。虛靈動了，叫便作意；虛靈靜了，便叫作性；對於他的妙用，是叫作神。意、性和神，全是關涉於動靜二機。但是在它未發的時候，却渾然而似太虛，到這個地步，方把它當作尊貴之物，而稱它爲「自己」。時常收回在外活動的心，而現出來的虛靈，就是煉己修行。

二 煉己還虛之決

金丹神，雖有歸一，則有雙發之旨。先若不煉己還虛，則臨時熟境難忘，神馳炁散，安能奪得造化之機，還我神室，而爲金丹發生之本耶。

「解說」大凡煉丹的事情，先須使神入於丹田，炁升於泥丸。而此等事，又必須要先維持無

爲之心。收心而寂然不動，忘我忘人，空空蕩蕩，不見有無之念；維持這種心境而不亂，便能從自己方面看見天機的活動；這個是無的一面。再看見天機的活動，便當發意而攝取；在周天的時候，須要立念，而運行呼吸；神也要從真炁而循環；這是有的一面。所以神雖然只有一個，但是發了出來却要關涉於有無之二境，這種情形，便是雙發之旨。

在起初修丹的時候，必須先要煉已還虛，還虛是復歸於心的本體的事情。心的本體却似未染纖塵的明鏡，倘若心未回復本體，那末到了產藥的時候，就是採它煉它，也不成純粹之物，並且有心神分裂而走到外部之虞。心神若是分裂，其氣也要走散，還能煉成什麼藥呢？這種情形，就是所說的到了臨時熟境難忘，便要神馳而氣散了。熟境就是慣熟之境。照着這樣，怎能奪造化之機（即奪生陽之時），而爲我所有，還於我的神室（下丹田），而爲金丹生發之本呢？怎能處理這個活子時，使氣發生而成丹呢？

三 上根之煉己

故古人煉己者，寂淡、直捷、純一不二；以靜而渾，以虛而靈，常飄飄乎隨處隨緣而安止；不究其所往，不求其未至，不喜其現在；醒醒寂寂，寂寂醒醒，形體者不拘不滯，虛靈者不有不無；不生他疑，了徹一心，直入於無爲之化境，此乃智者上根之煉法也。

「解說」在這個地方，古人曾經詳說煉己的樣子。在許多樣子中間，先須寂淡，直捷、純一不二。寂是心不動，淡是心不執着，直捷是簡當，純一不二，是一心向道，而無他念；把自己和

環境完全納入道中，而專念不動。這個心實是絕對之物，心在絕對的地位，方才可以寂淡純一，前邊所說的「有還於無」，便是指着這種境界而言。以靜而渾，是把天地未剖判時的狀態保守在心中；從此之後，天地開，萬物發生，這種情形，恰以從這個靜而渾之中發生真陽。這個雖然是空虛的狀態，但是須要有十二時中，不昧的靈明。只是空虛，而不靈明，也不過是頑空而已，頑空不是生道的種子。

常飄飄乎，隨處隨緣而安止。乃是毫不固執一定的形迹，不論如何之處，如何的機會（緣），全能安穩立定。總而言之，乃是心無罣礙的形狀。

不究其所往，是不追究過去的形迹而固執不化。不求其未至，是不做未來的空想，而徒然焦慮。不喜其現在，是不因為現在而有凝滯的事情。

醒醒寂寂，寂寂醒醒，是照而寂，寂而照。寂淡和直捷的意義，幾乎是同一的。

形體若不拘不滯，是不拘滯身體而自然自在的事情。虛靈者有不無，是心得大自在，而不滯於有無，就是「活潑潑地」的狀態。

能維持這種心境，便似太陽之在天，徹底看見心性的本體，所以沒有一絲一毫的疑惑。照着這樣便能進入無爲的化境了！這就是上根的智者修行的過程，也就是所說的「還虛的頓法」。

四 中下根之煉己法

若夫中下之流則不然，當未煉之先，每被識神所權，不覺任造化之機而順化。欲煉

精者，不得其情住；欲煉氣者，不得其氣來。古云：「不合虛無不得仙」，蓋謂此也；故用漸法而煉矣。

「解說」中下之流，是根性較鈍而又未曾煉己的人；上根是根性猛利又已修煉而得着相當體驗的人。在未曾煉己的時候，心中時常因為許多的妄想，十分焦慮勞苦，這就是所說的「被識神所權」。世人每當體中發生氣機的時候，因為不知修煉，而行世間之法，產生新的個體。又有一等人，雖然沒有房事，但是不知修煉之道，以致其氣也要耗散，對於自己並無何等利益。

煉精是把神放在氣的中間，就是調藥的時候。現今將要調藥，却不知調法，所以精不得住而成藥。將要煉氣，而根本之藥已經不成，所以氣也不來。煉氣是行小周天的法術，若不從這種方法入手，便不能成道。

所以欲修仙丹，必須先煉自己。古時的道家曾經說：「不煉自己到虛無的境界，便不得成仙。」就是指着這種事情說的。因為這個緣故，所以須要用漸進的方法，由淺入深，逐漸修煉進步。

五 煉己之諸相

且謂煉者：斷欲離愛，不起邪見，逢大魔而不亂者曰煉；歷遇苦行，勤求勵志，久而不退者曰煉；虛心利人，不執文字，恭迎而哀懇者曰煉；眼雖見色，而內不受納者曰煉；耳雖聞聲，而內不受音者曰煉；神雖感交，而內不起思者曰煉；見物內醒而不迷者

曰煉。

「解說」所說的「寂靜無相之煉」，世人很難理解，所以現在先從修有相之身口意的方面，表示煉己的方法。

（一）斷欲離愛，不起邪見，逢大魔而不亂的叫作煉。它的意義如下：欲愛是對於妻子富貴等有固執之念，斷絕這個固執之念，而不留戀，便是所說的「斷欲離愛」。

邪見是煉己而達到入手之域限中，便要看見奇異之物。有的看見特別的光，有的看見光中的神物，有的看見平日未曾見過的事物，此等現象，全是邪見之相；必須鎮定而不亂，倘若對於此等現象，發生奇特的思想，便要把修道的功行，完全破壞，這是修道的人，應當特別注意的。

修道的人，又有眼雖不見，心却看見的事情；心的看見乃是有感於心，却似看見現實的事物一般；見而喜之，並且見而貪之，便防礙修道的進步。

又有眼雖不見，耳却聞見的事情；耳的聞見，是耳中所聞，却似看見現實的事物一般；這種所聞，並不是幻聽。甲、耳聞一種聲音。乙、說未來之福。丙、預言未來的災禍。妄耽此等所見，也要妨礙修道的進步。

此等邪見之相，全當叫作「魔」。修道的人在魔相發生的時候，須要不勉強求見求聞求知，只是住於正念而毫無固執之心，那末魔自魔，我自我：魔和我沒有什麼交涉，魔便自然消滅了。水火刀兵劫殺打架等災害，雖然到了，但是其心常寂而不動，轉欲斷此等諸欲，脫離邪見，處災害而不亂，須要修煉自己。

(二)雖然未得到要領，但是若能刻苦修行而勤求之，奮勵努力，經久不退，便可叫作修煉。雖然未得道的要領，但是能苦行立志求師，理會道德的精髓，天地之間像富貴或是妻子等，是不能靠着自己的天分求得的，雖然想要避去也是難免的，惟獨立於大道，奮勵努力精修，便可必定達到目的。如是亦叫作煉。

(三)除去心中的怠慢和邪見，把利益讓給別人，不被世俗的智識辯才所拘，只是盡禮以求道，便可叫作修煉。

大凡學道而不得其真，乃是因為誇張自己的假學問，不聽別人的真學問的緣故。見道之後，就是對於無學問的道人，也要執弟子之禮，行弟子之事，藉以求得大道，便可叫作修煉。

(四)眼雖見色，然而心中却不受納此色，見若不見，便可叫作修煉。

(五)耳雖聞聲，然而心中却不因此發生妄想，聞若未聞，便可叫作修煉。

(六)神雖有所交感，而心中却不執滯於所感，渾然若無，便可叫作修煉。

(七)雖然見物，心中却醒而不迷，便可叫作修煉。

六 煉丹之節目

日用平常如如，而先煉已純熟，則調葯而得其所調，辨真時即得其真時，運周天始終如法升降。已有不得其先煉者，則施法之際，被舊習所弄，錯亂節序，故不得終其候也。

「解說」日常如如，是放任自然，使心不自起也。不被他物所動，這就是「有而還無，無而能靈」的心境。呂純陽說，這個心境是「湛然不動，昏昏默默，無絲毫之想念。」邵康節說這個心境，是「思慮未起，鬼神不知」。這種心境，並不是從他物造成的，乃是自己在自己之中所建設的。在這一點看來，可見我就是造化，造化就是我；而天人物我渾同爲一了。若把自己修煉到純熟的地步，便可得着效驗如下。

(一) 調藥而得其所調，這個是精發而得可煉的資料，並且可保必定成就。

(二) 辨真時而得着它的真時，真時是產藥的時候，能知覺真時便可採取該藥，不致錯誤。

(三) 運周天則始終絲毫不亂，依着升降的方法循環不息。

前邊所說的各種情形，乃是在先煉己的效驗，至於沒有修煉的人，或是雖然修煉而未純熟的人，在修法的時候，因爲沒有煉熟，往往要被一切的舊習慣所拘束，並且錯亂節序，以致那種功法，不能完全。甲、或是知採封，而不知運行。乙、或是知升而不知降。丙、或是知升降而不知沐浴。丁、或是知後天之炁，而不知先天之炁。戊、或是知運炁，而不知運神。己、或是知周天，而不知歸根沐浴。這種情形全是錯亂節序的壞處。

七 呂祖邱祖費長房如來佛之煉己法

世之好金丹者云：「有不煉己而能成道者」，謬矣。煉己者在於勤，若不勤則逍遙也。昔日呂祖被正陽翁十試，正念而不疑；又邱祖受百難於重陽，苦志而不懈；費長房靜坐

，偶視大石墜頂，不動不驚；此得煉己定心之顯案也，并書以告同志。

「解說」有一類喜愛金丹的人却說：「只要得着仙法，就是不煉自己也能成道」。其實這種言語，是很荒謬的。西王母說：「聲色不止則神不清，思慮不止則心不寧」。心不寧則神不靈，神不靈則道不成。這種言語，乃是說煉己，是必要的事情。煉己必須努力精進不已，如若不然，那未離開得道的事情便遠了。

從前呂祖修道的時候，雖然受了許多的誘惑，但是仍舊正心而不失却其道，後來呂祖年紀到了六十四歲，正陽翁用法術試呂祖十回，呂祖修道的心毫不改變，終始如一，於是金丹煉成，便得着正果了。

邱祖會見重陽，求傳仙道，重陽命邱祖常食像水一般的粥，邱祖自知福力很小，忍饑苦行有七年之久，在七年的中間，又遭遇各種的魔難，死過二次，逢着飛石之難也有二次，折斷肋骨三根，臨險而挫折臂膊又有三回，此等諸難紛至沓來，心中絲毫不動，故能修道有成。

費長房靜坐的時候，雖然看見大石將要墜到頭頂，却仍舊毫不驚惶，也不妄動。因而得道。從前如來佛坐在菩提樹下成道的時候，魔王破旬，率領百萬的魔鬼，拿刀劍脅迫如來佛，但是如來佛却絲毫不爲所動，魔女又來誘惑如來佛，如來佛依舊毫不動心，如來佛說：我始終不離此座」。故卒能成道。

前邊所說的事情，乃是煉己定心的事實，可以作爲後來修道人的明鑑，所以一併寫出來，告訴修道的同志。

第四章 小周天藥物論

一 藥物概說

華陽曰：仙道元精喻藥物，藥物喻金丹，金丹喻大道，何喻之多也。

「解說」在仙道方面，用譬喻的地方極多。雖然元精只有一個，却有藥物、金丹、大道等譬喻，它的名目，未免太繁雜了。若能獲得要諦便可知他是非常簡單易得之物。神是炁化成的，而同炁一同純化；炁是從精發生的，所以精是仙道至寶。欲成仙道，須要先學保精之法。精既滿足，炁便隨着發生了。把這個炁譬喻作藥物，修煉藥物達到不動之境（即不走漏于外之境），便叫作金丹。煉成金丹，服食以後，便可證無漏之果而受用之，且可成爲不生不滅的金鋼之體。天地雖然有壞的時候，這個「真」，却沒有壞的事情，所以叫作大道。故所謂藥物金丹及大道，概係由元精而成。

二 真人長生之根原

道藏經白：「精者妙物，真人長生根」。聖聖真真，莫不由此元精以闡名藥物也。

「解說」黃庭經說：「留胎止精，可以長生。」可見精是最妙之物，真人長生之根原。在于世人，則是人類繁殖的根本。造化的作用雖然不可測，但是因爲這個緣故，往往發生妄想，沈溺

于愛慾，蔣出孽種，但是聖者所以成爲聖者，真人所以成爲真人，全是依着處理元精的方法，將元精作爲藥物，藉以成道。正陽真人說：「除了鉛汞兩味之藥，全是哄了愚夫。」所說的鉛汞，就是指精和神的關係而言，所注重的當然是精。故吾人之精，尤其是元精，實爲往古真人長生之根。且亦爲凡人壽考之本，此則不可不特別明指的。

三 元炁返還之要義

夫藥物即歸于元精，而又曰元炁者，何也？且此炁從稟受，隱藏于炁穴，及其年壯炁動，却有向外拱關變化之機者，即取此變化之機，迴光返照，凝神入炁穴，則炁亦隨神還矣。

「解說」把元精煉成藥物，便不必要用元炁之名，然爲何又另用元炁之名呢？這是因爲修煉的時期內，用別的名稱，比用同一的名稱，較爲容易明白。並且雖然是同一之物，它的性能却大不相同。在大體方面，元精動，而元炁靜，也是有分別的。所以修道的人，把不動的叫做元炁；這種炁是有生的時候，稟受自天，不論何人全具備的。這種元炁，藏在炁穴（即丹田）中間，人類達到十五六歲，丹田的炁，稍微活動，暖融之信，反到陽關；在這個時候，感覺性的本能的刺戟，若是不知修煉的方術，那末神（心神）受性的刺戟，變而爲情（性慾），也到陽關。神動而炁伴之，其炁變成淫精，經過陽關而流出。修道之士須要制伏這個變化之機，（即元炁變淫精之機），迴光返照之法，使將要走到外邊的炁回轉來，集中在丹田裏面，若能如此，炁便也隨着

神還原。七悟禪師說：「疑神而收入此竅之中，則炁隨神住，自然歸于此竅」。這種言語，是可以相信的。

四 採外藥小藥之工法

故謂之「勒陽關調外藥」。乃至調到藥產神知，斯謂之小藥，又謂之真種子。

「解說」產藥有二種景象，這種景象又名「發相」。藥既然發生出來，內部便有融融的暖信。所說的時至神知，就是能照察這種暖信。這種現象叫作「內景」。藥馳于外，便有陽舉的發相，這種現象叫作「外景」。勒陽關調外藥，是閉住陽關，使將要走到外邊的藥回到丹田；更觀察內部，而知產藥的時期已至；照着這樣產出的藥物，名爲「小藥」，又叫作「真種子」。這個小藥之名，以前雖然沒有，但是依着曹伍二真人的發現，方才把它叫作小藥，到了後來，修真之士便襲用這個名稱了。在行小周天方法之前所採取之藥，就是所說的小藥。修行純熟之後，便可證無漏的正果，證了無漏的正果，再採取藥物，作爲行大周天的種子，這時所採取的藥，名爲「大藥」。因爲所說的「小藥」，乃是修真的種子，所以又把它叫作「真種子」。

五 混採混煉之弊害

因其有順逆之變化者，故曰：「元精元炁也」。若不曰「元精」，則人不和調外藥，以混採混煉于周天。

「解說」同是一種精，却有順逆的變化。「順化」的時候，名爲元精；逆化的時候，名爲元炁。任憑精之所趨，而順其自然的作用，叫作「順化」。修丹的人，逆着自然的作用，閉塞陽關，使元精不漏出去，叫作「逆化」。若是只說元炁，而不說元精，那末在採取的時候，便要陷于「單使其神集中于丹田，徒然運送呼吸之風」的錯誤。因爲要救濟這種弊病，所以設立元精之名，使學者知道「收回在外的元精，使它歸于爐內」的工法。這種事情，就是所說的外藥。既然知道調外藥的事情，便不可妄行周天，無藥而混採混煉。道家把無藥而先舉火的事情，譬如作「風火煮空鎗」。像這種用風吹火，燒煮空鍋的事情，非但無益，而且有損，學者且宜戒之。鎗就是鍋，古時家所用之鍋乃是鼎，燒煮空鎗，非但空修煉之功，並且不免氣疲神倦之弊。

六 調藥之口訣

然古人但言調藥，而不言調法，不言調所，又不言調時。一調藥之虛名，在于耳目之外，未得師者，茫然無所下手。

「解說」古人教授修丹的方法只是說調藥，却不說調藥的方法，不說調藥的地方，又不說調藥的時候。像這樣只有調藥之名，而調藥的要旨，却全是平常的人所沒有聽聞看見過的，所以在沒有得着師傳的人，便心中迷惑而無下手之處了。調藥的方法，是在陽初動的時候，專念凝神，繼續着使精回到丹田。調藥的地方，是炁融動的地方。調藥的時候是以陽舉爲信，而知調藥之時。照着這樣，雖然沒有師傳，也能得着修行的要旨。

七 採藥之機時

故我今直論云：曰「既知調藥矣，則元精不外耗，而藥炁自有來機矣」。此古聖不肯輕言直論，予明而顯之曰：「未有知機而不採者，未有未調藥而先採者」。如此或缺焉，是不得藥之真故也。

「解說」因為有許多修道的人，心中迷惑不知道下手之處，所以再用簡單的言語告訴學者。既然知道調藥的方法而依法修行，便可使元精不耗散于外。因為炁藥來，並非可以力致智招；又因為只是等候神明的自來，而不得明師的真授而命，便要有誤走邪道之虞。所以古時的聖人，不肯輕易說述此事，現在明白了這種道理，便沒有知道調藥之機，而不採藥之人；也沒有在調藥之前，預先採藥的人。然而有許多修而未得的人，却因為未得它的真傳，以致不能得着真藥。

八 採藥之訣法

且欲得藥之真者，惟賴神之靜虛，炁則生矣。冲虛謂之「動而覺」。以此不懼不驚，待而後起，冲虛謂之「復覺」。此時即藥炁之辨機，不令其順而逆之，斯謂之「採藥」。

「解說」現在欲得真藥的人，須要便神靜虛，能如是，元炁便自然發生了。混然子說：「時至炁化，機動籟鳴，火從臍下發」。便是傳授這種發相的言語。火從臍下發，乃是丹田發生暖信。冲虛把這種現象叫作「動而覺」。動是炁的活動，覺是神的感覺。修道之士見了這種產藥之景

，往往非常驚訝，或懼或喜，以致心動而神散，失去了神丹之機。有一種修道的人，因為希望修陽之心大過，對於初生微弱的陽，却要勉強採取，像這樣採取過急，却也不能得着真藥。總而言之，所說的「待而後起」，乃是待到藥炁十分成熟，然後採取。沖虛又把這個時機，叫作「復覺」。待到了這個時機，便可活動。這種活動，不是順着自然的作用，却是逆而修之。順着自然的作用，名爲「出爐」；逆着自然的作用，名爲「歸爐」。歸爐就是採藥的事情。

九 行周天火候之法

鼎中既有藥，則有周天之火候，起刻漏之息，火以烹煉之，古人謂之升降也。然採得此藥來，斯固謂之金丹，即可以行大周天之法。則小周天之造化，從此畢矣。

「解說」鼎就是丹田，藥炁已經在丹田裏產生了，便可發起周天之火候。火是神，依着神而使炁在體中迴轉。刻漏是古時的用水的時計，古人以器滴水而計時，所以名爲「刻漏」。呼吸和水點的滴下，一般按時而行，所以名爲「刻漏之息」。發起刻漏之息，用火烹煉，就是小周天的方法，也就是煉丹中一極重要的工法，切不可忽視。古時的人，把這種方法叫作「升降」。自由行周天之法，而得採取此藥，便是小周天的造化，已經完畢了。方才可說金丹已經成了，從此以後，便可行大周天之法。

十 真藥與假藥之分

余願同志，休誤人于邪師以淫精之邪藥，認爲眞藥，則非藥也。

「解說」世上有一種邪師，却叫人把淫精當作眞藥，而服食它。這種邪師所說的藥，全是邪藥，我願修道之同志，不要誤信此種邪言。

第五章 天周小鼎器論

一 鼎器之辨法

華陽：曰。仙道以神炁二者，薰蒸封固，喻之曰「爐鼎」。如煉外藥者，以鉛汞燒煉之爐鼎也。悟之則在一身，迷之則誤入別途。故世困爐鼎之喻而惑者衆矣。且有一等妄人，見爐鼎之喻，因誑人：曰「以女人爲鼎，以淫姦爲藥，取男淫精女淫水敗血爲服飲，補身接命」。殊不知誑人自誑，返墮棄其萬劫不可得之人身。又有愚夫泥其跡象，專喜燒鉛煉汞，世莫不由鼎器誤也。

「解說」仙道是把神炁二物，薰蒸封固了而成功的。古時的道家，曾經把神和炁，譬喻作爐鼎。丹是在于身體之內，並不在身體之外。不知道這種道理，只管煉外丹的人，却把這種譬喻神炁的爐鼎，當作燒煉鉛汞的鼎。明白這種道理，便可知神炁只在一身之中，所以向身體內部求爐鼎。不明白這種道理，便墮入別的迷途，不能煉成什麼丹。到了結果總是誤了自己的人身，並且世間聽見爐鼎之名，而迷惑不知爲何物的人，却是不少。

世上有一種妄人借着爐鼎的譬喻，而創造奇怪的言語。既欺騙了別人，又欺騙了自己。那種妄人說：「把女人作鼎，把淫媾作藥，服食男子的淫精，女子的淫水敗血，可以補身延年」。這種妄人的方法乃是所說的「採戰女鼎闢丹之術」。未免和自然的道理，大相違背了，到結果必定喪失了性命。

又有一種的愚夫，不知道自己的身體中間，本有真鉛真汞，只是拘泥其名，燒鉛煉汞而服食了，這種服食凡鉛凡汞的錯誤，亦是從爐鼎之名而發生的。

二 爐鼎之訣要

主欲明爐鼎者，在夫神氣之變機；當其始也，精生外馳，以神入精中，則呼吸之氣，隨神之號令攝迴中宮，混合神氣；神則爲火，而氣爲爐。欲令此氣而藏伏者，惟神之禁止；氣則爲藥，神爲爐，即古人所謂「炁穴爲爐」是也。乃其採藥運周天者，當從炁穴坤爐而起火，升乾首以爲鼎，降坤腹以爲爐，即古人所謂「乾坤爲爐鼎」是也。見神炁之起伏，而鼎器在是矣。然古人以神氣二者借喻爐鼎，或以丹田爲爐，而以炁穴爲鼎者，或以爲坤爲爐，而以乾爲鼎者，一爐鼎之名目，紛紛引喻，故後人無以認真也。

「解說」爐鼎的意義，由于神炁的變化的諸相而異。其適用如左：

一、說神炁的升降，是以神炁升到頭頂爲鼎，以坤腹的部位（即丹田）爲爐。

二、神炁是以神爲火，炁爲爐。它的理由是在修丹開始時雖然生精，但是活動了便要馳向他

方，流出體外。若欲預防這種弊病，必須使神入于精中。呼吸之氣，從着神的號令攝入中宮（即丹田），混合神炁。在這個場合，因為神在炁中，便可看見炁包着外部，所以把炁作爐，把神作火。

三、使炁藏伏，不出到外邊去的時候，制伏那種炁的乃是神；這個時候，炁是藥，神是爐。

四、照着形狀說來，因為神氣全歸藏在丹田中間，所以把丹田當作調藥的爐。

五、採藥行周天的時候，在炁穴起火，升降首腹之間，所以乾首爲鼎，坤腹爲爐。乾在上爲鼎，坤在下爲爐。

像這種鼎器的譬喻，並不是一定的。有了神炁的起伏升降，便有鼎器之名；沒有神炁，便沒有爐鼎。古人以神炁爲藥，更從着時和處而設立爐鼎之名，以丹田（炁穴）爲爐的時候，而以神炁爲鼎。以坤（即腹）爲爐的時候，又以乾（即首）爲鼎。對於一個鼎器的名目，却用許多的譬喻，所以後來學道的人，被這種譬喻所迷惑，不能認明那一種是真的。

三 鼎器之名實

余若不推明直論，將何處煉精煉藥，爲結金丹也。此古聖皆不輕傳，今予闡明，正合呂祖所謂「真爐鼎，真橐籥」。知之真者而後用之真，用之真者而後證果得其真矣。沖虛子不云乎？「鼎鼎原無鼎」，若不明火、葯、次第之妙用，執着身體摸索而爲鼎器者，則妄也。

非仙道金丹神炁自然之鼎器也。

「解說」照着前邊所說的話，若是在這個時候，我不把仙道的精微奧妙，推闡明白，直截的說出來，那末後來學道的人，怎能得着煉精煉藥和結金丹的真法術？煉精是調藥的事情，煉藥是周天的事情，古時的聖者真人只是用許多譬喻，却不肯明白的表示出來，現在我所說的，就是呂祖所說的「真爐鼎，真橐籥」。知道這個「真」，方才能用這個「真」，能用這個「真」的人，便能證正果，而得着真人之道了。冲虛子不是說過的嗎？「鼎鼎原無鼎」，這句話，是說指定的鼎，本來是沒有的；若是不明白神炁的關係，火（神）藥（炁）次第的妙用，只是固執着自己的身體，而想像所指定的鼎器，那末這種修仙的方法，便成了謬妄之事了！在仙道方面所說「煉神炁成金丹的鼎器」，乃是隨着自然的道理而定名的。

第六章 風火經

第一節 序論

一 風火之真義

華陽集說風火經

「解說」風是升降往來之呼吸，而為煉丹之妙法。成丹是由於這個呼吸，古人曾經把呼吸譬

喻作「巽風」，或是譬喻作「橐籥」。橐籥就是風箱，煉丹的使用呼吸，就和鼓動風箱而生風一般。火是煉丹之主，化精成炁，全是依着這種火。

風和火，須要互相伴着一同使用，大丹是依着風火而煉成的。因為古時的聖人，不肯明明白白的解釋這種關係，却用許多譬喻隱語，所以世上凡人見了這種譬喻，却不能明白其中的奧妙，把修仙的大道，很糊塗的輕易看過；現在若要詳細說明，又有違背「天誡」之懼。總而言之，併用風火，稱為「風火同煉之機」，實在是修煉金丹的秘訣。從前的聖者真人對於求道不誠的人，全是嚴守着秘密，不肯輕易傳授；我現破除舊例，把仙道的奧妙告訴世上的凡人，並非虛言誑世，實是依據諸聖的隱語奧言，探得其中要旨而記載出來的。因此下邊先將古時諸聖之言，逐條解說，庶幾後來學道之人，可以依據本文，參照解說，藉以理會得風火同用，次第不離的妙旨。

二 佛之病盡成道仙之煉精化炁

華陽集說風火經曰：仙佛成道是本性、元神，不得元精漏盡，不能了道，還至虛無，而超劫運。

「解說」本性和元神，名雖異而實同，不過是佛把它叫作「性」，仙把它叫作「神」而已。所謂「元精漏盡」，是把先天一炁作為對象的修行。在仙道的修行，名為「煉精化炁」，又叫作「煉形」。在佛道的修行，名為「漏盡成」，又叫「慧命」。不行元精漏盡的工夫，便永遠不能了道成佛。總而言之：不能完成這種工夫，便不能得着根本的心境。根本的心境，乃是虛無。通

過這個虛無之關，便能得着長生之正果，而超脫劫運。不然，就是得着五通，（天眼、天耳、他心、宿命、神境），也不能得最後的一通，不過是一個靈鬼而已，怎能得着如來的妙道呢？

三 風火之祕要

元精漏盡，不得風火，則不能變化而成道。故曰修煉全憑風火耳。

「解說」元精漏盡，雖然是人的生機，但是若不得着風火的作用，便不能化精成炁。混然子說：「人之呼吸之氣爲風，此如爐韁（風箱）之抽動，風生於管，爐火自炎。心（火）與息（風），互扶不已，則丹田常暖」。這就是說明風火的要領。今日的禪僧，不知道風火之訣，只是空修禪定而已。像這樣便不能看見漏盡的端倪，只可惜空走漏了元精而已。我的從弟法名源明字道寬，久住金山，曾經說：「禪不用火之說，只是依着自性悟出來，不必他顧。」我對他說：「精既走漏；便和行淫無異。楞嚴經說：「淫身、淫心、淫根不斷，如蒸沙石成飯，經百千萬劫，僅成熱沙，如此修道，必落魔道，輪轉三途，終不能出」。由此可見禪教雖然不說風火之必要，但是如來的風火之法，乃是佛佛所祕傳的；若能用之，便能把三種的淫事（淫身淫心淫根），一齊煉到斷絕。如來佛說：「火化以後，收得舍利。」這就是用火成丹的隱語。又說：「微風吹動」，這就是用呼吸的祕訣。若不是佛佛祖祖的親傳，誰能得知道這種道法呢？」

廣成子說：「息爲風」。白王蟾說：「火爲神」。風和火全是隱語。息和神，方才是實在的。這種風火的祕訣，並不是我的武斷之說，在實際上若是離了風火，還能修什麼呢？

四 風火之傳爲聖直之禁

往古聖真，禁而不露。中古聖真，略言其始，而人不究其始，往往搜尋其中，徒勞精力，不知中宮周天之說。

「解說」往古時代的聖者真人，曾經禁止風火之說的傳授，而不肯顯露出來；因爲濫傳風火之說，有干上天嚴禁。故只能傳於有德的學者，而不可傳授無德之人。這種法術實在是打破生死之關，能得宇宙間無上靈寶之法。怎能將此種最寶貴的法術，傳給輕浮傲慢的人呢？假令把這種真法傳給無德之人，那末不善用此的小人，却反而要做出喪身害世的事情，所以古時的聖者真人，便不肯把這種祕法公之於世了！

及到中古時代，曾經有聖者真人，大略把修道的法術開出端緒來。但是世上的庸人，却不明白這種開始的修法，只是盲目的求道，徒然狂奔瞎尋，當然毫無成就了。就是有一種人，得知修道的端緒，却也不知道中宮周天之說。

在此所說的端緒，就是微陽的初動。古聖却隱藏着這種祕密，不肯宣佈出來。微陽初動，乃是金丹造化之根，學者只要明白這種端緒，便可自己啓發更進一步的法術。再能專心苦修，必然可以成道。到了最近的時代，仍舊有得道的高士真人，看見學者不知下手之處，雖然很是憐惜，指示迷途；但是愚蒙的學者，仍舊不明此中的奧妙，彷徨於歧路之上，枉費了許多求道的工夫。像這種風火之說，實在是他們所未及聽見的。又像使神集中於中宮（卽丹田），以及使炁運行周

天之說，也是他們所未曾夢見的。

五 周天煉法與採取中宮法

或顯於周天煉法，而隱於採取中宮，或顯於採取中宮，而隱於周天煉法。

「解說」有的道家，雖然把周天煉法顯明的說去來，而對於採取中宮祕訣，却隱藏着不說。中宮是煉丹的地方，就是丹田，天心（神）所居之處。神僅在天，不會成丹。必須把神降到腹部，方才可以成丹。人們若是知道這個中宮的消息，便可自己成丹。這個「中」，並不是中外的「中」，乃是元關消息的「中」。這個「中」，既能容納乾坤，又能運行日月，真種是因此而生，升降也是從此而行；爐鼎是從此而立，橐籥也是從此而轉；藥物從此而化，坎離從此而合（心神合一的意義），斗柄也是從此而有尾。世人若是只知道中宮，而不曉得周天，那末雖然一度聚於丹田，却也要隨即散去而不能成丹。冲虛說：「葯雖歸爐（丹田），若不繼續運火，則真炁斷而不能持久，大葯亦不成。」

其次，有些人或是把採取中宮的法術，顯明的說出來，而對於周天煉法，却穩藏着不說。周天是升降的事情，時候到了，產出葯來，便當運轉陽炁，使它從地下升到天上，天在人身是頭，頭的位置在上，所把它叫天。陰符經說：「上湧於潮元、通靈宮，又降下而通巽坤」，坤在人爲腹，位置在下，所以把它叫作地。混然子說：「自子至巳而流戊土，由督脈進陽火。自午至亥而守己土，由任脈退陰符」。此即是指周天而言。某道家說：「在周天而不知中宮，妄是行火，

則與水火煮空鐺何異？」此即是指「不知葯生於中宮之機」而言。冲虛子說：「藥未歸爐而先行火，則藥竟耗散于外，將不爲我所有」。亦是指此而言。

六 風火法要

或顯於火，而祕於風。或顯於風，而祕於火。

「解說」或是顯明的說出用火的方法，而對於用風的法術，則祕密着不說，煉丹固然必須用火，但是若沒有風，火却也不能旺盛。轉運周天，乃是用風煽火的方法。風是氣息，有巽風、母氣、橐籥等名稱；名稱雖多，其實全是指着呼吸而言。

煉丹是用火煉精的方法；火是神，又有汞、日、烏龍等名稱，其實是全是我的「真意」。若是用火而不伴着「真意」，那末周天也便不能行了。若是顯風而祕火，那末丹便不能煉成了。古時的道家，因為要學者舉一反三，所以不把用風和火的方法，完全說出來。

或有言之簡，而論之詳者，皆宜一一體玩，不可淺視也，使徒執其偏見，取宗於妄人之口者，何其誣耶？

「解說」古時道家傳授修道法的言語，有的是很簡單的，有的是很詳細的，至於修道的要旨，却不外乎使用神炁。學道的人，對於此等言語，全須體貼試驗，若是輕易了它，便不能得着丹道的祕訣。又不可輕信妄人的邪說，對於神炁同用之炁，發生疑惑之心，若是誤信邪說，便不能得着正道了。

七 風火之用

余曰：「覓法尋師問正傳，若無真訣難成仙；穀精火到風吹化，髓竅融通氣鼓前；物舉潮來神伏定，情強性烈意和牽；青陽洞裏須調煉，爐內鉛飛喜自然。」

「解說」這首詩乃是說明風火的作用。它的意義如下：「訪道尋師，欲得真正的傳授，若是得不着真訣，便不能成仙。穀類的精粹，是因為心火煅煉，用氣風吹噓，而變化成蒸。髓竅的泉水，融化流通，是靠着心火和氣風的鼓動烹煅。陽生，物舉，精潮漸動，便當用心神把它制伏安定。情很剛強，性很激烈，便當用純正的意念調和牽住它。春陽之氣既生，洞裏之精已滿，便當調和煅煉它。爐中之鉛，輕而上舉，乃是自然之力，並且發生無我的趣味」。

在開始求道的時候，須要明白道法的真偽，倘見法師不用風火之說，便可知他是邪師所傳的道，也是假道。修煉假道，是永遠不能成仙的。

精從火化，火因風而有用。仙道是用風火煅煉其精，藉以營養身體，扶助氣力。世上的人却因為這種精而損志縮壽。髓是腎府，腎屬於水，所以名為「髓竅之水」，此水之所以能融和而補益心身，全是靠着風火的功用。腎本來是補人之府，然而凡人的精華，却因此而耗散。總而言之，因為不知道使用風火煅煉之法，所以有這種弊病。

詩中所說的物，就是陽，精生於內而活動，外邊的陽便舉起來了。須要不把這個時候輕易放過，而用心神把陽治住。陽初生的時候，若能立即把它制住，那末它是不難制伏的。倘若放任着

不去管它，那末陽壯之後，性便激烈了，趁早把意念納入炁中，而使它十分和合，乃是修道的人，很重要的事情。

洞是炁穴，春陽之氣進入炁穴中，便是調藥的時候。若欲化精成炁，必要用綿綿不絕的工夫，勤加修煉。內部的真鉛就是炁，炁以自然之力，輕舉高升而潮於上元，這個時候，便可得着「無物無我」的趣味。

第二節 行火之道

一 行火之機

抑聞之玉芝書曰：「元黃若也無交姤，爭得陽從坎下飛」。冲虛子曰：「有機一着，而後生藥以行火」。

「解說」元是天，黃是地，天在人身爲頭，是神之府；地在人身爲腹，是炁之宅；此處所說的元黃，就是神炁。神和炁若是不能相交，那末修道的人，便不能得着採取藥的機會。陽從坎下飛，是坎爲北方子位，子是丹田的位置。這種言語，乃是譬喻陽生於丹田。總之，元黃交姤，爲行火前的第一步工法：因神炁不交，則無藥產，藥不生，則行火亦徒然了。

故冲虛子曰：「有機一著，而後生藥以行火」。有機一著，是微陽初動生藥的事情。看見藥既產生了，必須立即運行火功；運行火功，是轉運心神而行周天之火。故陽動須即行火，此爲要

著。

二 活子時之用

朱元育曰：「晦朔之交，即活子時」。覓元子曰：「外腎欲舉之時，即是身中活子時」。

「解說」活子時，是陽動的時候。晦朔之交，是丹田的部位。從靜寐而發生微陽，就和晦朔之交的時候，月之發生微光一般。這是譬喻的言語。活子時到，為修道者行火之機，切切不可錯過。

其次，覓元子所謂之外腎，就是陽。這種陽舉，並不是心因情慾而動，乃是從真的無心而自然發生的現象。發生這種光景的時候，或是很急速，或是很遲緩，這全是由於生機的活動發生的。若故意要陽舉起，便是邪法了。照着邪法修煉，便要煉成幻丹，而有自傷害人的結果，學者須要謹慎切戒。從前華陽先師的弟子渾然問華陽道：「在熟睡的時候，並不知覺而陽自舉，其時偶然覺醒，若以此為機而行採取之法，有行幻丹的危險否？」華陽說：「熟睡的時候，并不知覺自己身心的存在，這個時候，並沒有思念，例如幼兒之腹，自然舉起，這種現象，當然是無心發生的，而自為行火之機。」純陽祖師所說：「動即施功靜即眠」。卻和這種情形相合。夏雲峯也曾說過：「自然的時節，夢中也能知覺」。自然的時節，就是陽生之時，也就是活子時。人在夢中有動情的發相，又有活子時。凡遇活子時到，便不可錯過其機。

三 水火交媾法要

俞玉吾曰：「內煉之道，至簡至易，惟欲降心火入於丹田耳」。又曰：「腎屬水。心屬火，火入水中。則水火交媾」。

「解說」內煉是煅煉體內的神炁，這種煉法，極其簡單容易，只要降下心火納入丹田而已。世上的凡人，往往惑於邪說，不能相信這種簡易的正道，實在是很可悲傷的。

其次，腎配於水，心屬於火。易經說：「水是坎，火是離」。心腎是坎離之體，神炁是坎離之用，它的作用，是把神納入炁中，相交而成藥。此地所說的腎臟，乃是在臍下的內腎，也就是神炁交會之處，一名炁穴，又名丹田，它的部位，是假想從臍到腎引根線，距前七分，距後三分之處，再引一垂直綫降下一寸之點，便是這個內腎的所在之處。使心火下降，腎水上升，而相交於此竅，便是心腎相交，亦是神炁相交，也就是水火交媾。

四 壇經祕意

六祖壇經曰：「有情來下種」。

「解說」這個有情的情，不是慾念的情，乃是妙道中間的元炁，已經萌動之物。龍樹禪師曾作偈頌說：「人情濃厚道情微，道用人情世豈知，空有人情道無用，人情能得幾多時」。就是指著此事而言。在開始的時候，有人情濃厚的人情，乃是慾念，這種人情是害道之物，所以說道情

因此而微了。道是由於人情而得解脫之物，這個祕密，恐怕世上凡人多是不知道的，只有人情而沒有道的作用，便不能由於人情而得着救濟。六祖壇經所說的有情，乃是有道的作用之情。

先天真種子之義

元育曰：「要覓先天真種子，須從混沌立根基。」

「解說」有一種人以爲；古人所說的真種子，不必限定一個：神是真種子，炁也是真種子。其實這是胡說妄道。元學正宗說：「混沌是天地合璧之象，在於人身是神炁會合之時」。欲求先天的真種子，應當尋求該真種子的父母。其所說的天地，在人體內是神炁。這個天地，就是真種子的父母。父母交而子女生，神炁交而種子生。神炁相交，就是所謂混沌之時，也就是先天之能。所以欲求先天之真種子，須要回溯到神入炁中之時。而求它的根源。

南辰入北辰之義

正陽祖師曰：「南辰移入北辰位」。

「解說」南在午位，在人爲頭，神居其處。所以所說的南辰，就是指著人體中間的神而言。北辰在子位，在人爲腹，就是指炁而言。所說的「南辰移入北辰位」，就是指著神移入炁之事而言。杏林說：「以神歸於氣中，則丹道自然成矣」。此言和正陽祖師所說的話，意義相同。

太陽伏太陰之義

純陽祖師曰：「我悟長生理，太陽伏太陰」。

「解說」人的長生，全在於炁。能明白用元炁的道理，便是知道用太陽制伏太陰的祕訣。道是我們體內的陰陽，並不是從身外來的。許旌陽說：「若不交日月光，不由於乾坤合體，大丹如何得成」。因為太陽是心的神，太陰是腎的炁，伏是以神制炁。制伏元炁，是不使炁放縱活動，化成淫精。能修這種工夫，便可成道。

汞投鉛窟之義

覓元子曰：「始則汞投鉛窟」。

「解說」程先生說：「得鉛汞而相親」。鉛和汞，就是我們的神和炁。用汞譬喻神，用鉛譬喻炁。呂祖說：「不用鉛，不用汞，還丹當從爐中之種而得。」不是單用神和炁，乃是用一種陽：這種陽，是炁和神在爐（丹田）中相合而發生的。此處可說：「投汞於鉛窟」，意義也是相同。把神投入炁中，炁便不往下洩漏了。却似水銀和鉛相制，便不活動一般。呂祖又說：「安爐致鼎全周圓，須要得汞去投鉛。」旌陽說：「鉛由汞伏」，全是這種道理。

靈烏宿桂柯之義

海蟾翁說：「先賢明露丹旨，幾度靈烏宿桂柯」。

「解說」丹台是煉丹之家，靈烏是心中之神，桂柯是心中元炁，神投入炁，是不拘時數，時

來時宿，這種修煉，須要不斷的繼續着進行。

太陽移日中之義

旌陽祖師說：「與君說破我家風，太陽移在月明中」。

「解說」用太陽譬喻神，用明月譬喻炁。太陽移在明月中間，乃是神炁相合的事情。望江南云：「日精若合月華，自有真鉛出世」，就是這個道理。

五 下手期之辨認

李真人曰：「金丹大要不難知，妙在一陽下手時」。

「解說」要知道金丹的重要情形，是很簡單的，只要在陽生的時候，就可修煉了。世上學道的人，往往被丹經所惑，却不知道簡單的真訣。古時的道家，雖然沒有把這種真訣明明白白的說出，但是學者若能讀了先賢之書，而理會得神炁同用之旨，便可明白修道的真訣了。先賢雖然曾經用種種的言語，說明修道的方法，但是學道的人，往往不能徵於自身的體驗，而理會先賢之言，所以學道的人雖多，而成道的人却少。統而言之，修道的人必須明白陽生之時，便是下手之期。真陽說：「先天之炁，祕藏於丹田，及時而動，此為無形之物，不能直接知覺。無形之物，附於有形之物以為用，而現於陽生之時。在此陽生之時，當知炁之動。」這種言語，乃是說明陽生之時，正是下手期的事情。守陽說：「凝神而入此炁穴，神返於體中，而炁自運行。」這種言語

，乃是說明調藥和周天的事情。

六 精之用火煅煉法

重陽祖師曰：「純陰之下，須是用火煅煉，方得陽炁發生，神明自來」。

「解說」中年的人，精耗散而藥少，不能直接採取，所以須要預先用火煅煉之後，便能採藥了。陽炁的發生，神明的自來，意義全是相同的。冲虛說：「有機先一著，而後生藥行火。」第一著是看見陽舉，然後可以採藥行火。俞玉吾說：「天入地中，以此產藥。」這亦可以參證。

第三節 用風之道

一 用風之道

又聞之龍眉子曰：「風輪激動產真鉛，都因靜極還生動」。

「解說」前邊所說多是用火方面的事情，至於用風一方面，却沒有詳細述說。其實，風火之於修道，猶鳥之兩翼，缺一不可。火無風則力不足，火力不足則真鉛難產藥炁不生，而丹不成。故龍眉子認為要產真鉛，以爲煉成真丹之要素，則非激動風輪不可。棲雲先生說：「火不得風則不灼」，這是很道理的。因爲真鉛的產出是由於火力；火的有用，是由於風的鼓動。所以亦可說：真鉛的產出，是由於風的激動。產鉛是藥炁發生之時；還生動，是產藥之時，也就是採藥的

時期。由是可知修道家若祇知用火，而不知用風，仍是徒然的。

二 巽風坤火之用

八藥鏡曰：「起巽風，運坤火」。

「解說」巽風是譬喻呼吸，坤火是元炁。元炁若不依着呼吸的作用，便不能成藥。這種火，往往有過與不及之患，所以須要互用文薰武煉的方法。蕭紫虛說：「火熾盛時，須將坤火埋藏。火冷之時，則用巽風吹噓。」這是說：若覺着炁火太旺，須要把它暫時放在丹田裏，待它稍冷。若覺着炁火將冷，須要用巽風吹噓，使火力變強。

三 呼吸元炁之用

黃庭經曰：「呼吸元炁以求仙」。

「解說」呼吸是後天之炁，須要先天後天共用，若是不然，那末元炁化成有形之精而流出，丹便不得成了。所以須要用呼吸之氣把它煨煉。沖虛子說：「用後天之呼吸，留戀神炁。」這是說「神炁將要向外邊散去，必須用呼吸把它拉住。」若是把這種工夫做好了，便可得道成仙。

四 鼓巽風之法

李清庵曰：「得遇真傳，便知下手，成功不難，鼓巽風扇，開爐焰」。

「解說」李清庵因爲得着修仙方法的真傳，所以歡喜着說：「我現今得着真傳，明白了下手的道路，成功是不難的；只要使氣息歸到丹田，便好了。」總而言之，是要氣息深而且遠。莊子說：「其息深深」，又說「真人之息以踵」。此等言語，全是希望氣息深遠的意義。氣息歸到丹田，則火自生。鼓巽風扇以開爐焰，乃修道之入手初步工夫。

五 以氣攝精之法

李道純曰：「煉精其先，以氣攝精」。

「解說」煉精的方法是須要先用呼吸的氣息，保留其精。在精生的時候，若是聽其自然，便不免精向下流出。若是使精回歸炁穴，用氣息把它保留住，便沒有走泄之患。冲虛說：「用後天之呼吸，而尋真人呼吸之處。」後天的呼吸，就是普通的呼吸，從這種普通的呼吸，便可尋着真人的呼吸之處（卽炁穴）。這就是用炁穴爲呼吸的道理。要是不先以氣攝精，使其不流出，則煉無可煉了。

第四節 風火及調藥

一 調精之機

無名子曰：「精調炁候」。冲虛子曰：「調定其機」。

「解說」精調、是精生的時候，調和其精的事情。炁候、是等候炁生的時候，預備採取的事情。古人說：「精炁運行便好，退守的時候便有災。」實在是四時不運轉，則萬物不得生，日月不照射，則萬物不得明。所以古語說：「流水不腐，戶樞不蠹。」至於「固精爲長生」之言，從表面看來雖然似乎有理，但是從實際方面觀察，便可明白並非深知道的根本之言。總而言之，體內的精必須時常運行採取煅煉，方才是長生之道。

其次，沖虛子所謂「調定其機」之說，其機是指生精的動機，若是不調定，炁必向下泄漏。炁向下世漏，藥物便不能產生了，所以這個機，必須調定。

二 調藥之老嫩

又曰：「藥若不先調，則老嫩無分別」。

「解說」老是過了採藥的時候，嫩是未到採藥的時候，若不預先調和藥物，而知道它的老嫩之度，那末採藥的時候，或到而不知採，或不到而採之。過猶不及，一差毫釐，便失千里了。

三 調外藥之要

李虛庵曰：「忙裏偷閒調外藥」。

「解說」藥是元炁，元炁本來是藏在炁穴中間的，但是生動的時候，便要化成元精向外流下。若是任憑它下流，那末藥便不能成了。所以調和這個炁，而使它歸炁穴，便可使天機自然活動。

。因爲元精有向外流出之性，所以名爲外藥。

四 調真覺之要

冲虛子子曰：「調到真覺，則得真炁」。

「解說」覺是所謂「時至神知」的知覺。若能依法調藥，那未造化之機，自然發現於外，不必費力自能知覺。所知是真覺，則發現的是真炁。若不能調到真覺，則不能得真炁，以爲修真之根本了！

五 佛經中之隱語祕意

楞嚴經說：「願立道場，先取雪山大力白牛」。

「解說」建立道場，是修佛道的起手工夫。佛說：「欲成佛道，則當先取雪山之大力白牛。若無此牛，則汝縱修行八萬劫，終無超脫之時。」雪山是五陰（卽心身之感覺）皆空之處。這個時候，可以看見一點之情的活動，釋家把這種現象叫做「情來」，一名「真如」，又名「那邊之事。」其實全是陽生的景象。太初時候的古佛說：「一陽發現，只此明心，千百之譬喻，只使人覺此一事。」一陽的發現，就是大力的白牛。若把這個白牛當作實在之物，便是外道的邪說，決不是釋家的真言。修仙修佛，均須以此爲起手工夫。

涅槃經說：「雪山有大力白牛，食肥膩草糞皆醍醐」。

「解說」雪山是炁的生處，白牛是炁，醍醐是譬喻炁的升降。六祖說：「吾有一物，上遍於天，下遍於地，若獨修心中之識性，而不兼修性海之真性，假令經八萬劫，成六通，亦不能契如來之真性」。心經解說：「誰知無過於此者，寬時包藏法界，窄時不立纖毫，顯時八荒九夷無所不至，隱時芥纖微塵無所不察。」此等言語，全是指着周天而言。

六 用風火煅煉陰精法要

棲雲先生曰：「人喫五穀，化爲陰精，不曾煅煉，此物在裏面作怪。只用丹田自然呼吸之氣，吹動其中真火，水在上，火在下，水得火自然化爲炁，其炁上騰薰蒸，傳透一身之關竅，流通百脈，燒得裏頭神號鬼哭，將陰精煉盡，陰魔消散了。」

「解說」人食五穀之精而生活，陰精是五穀之精化成的；從前因爲不煅煉，此物在身內作怪。只要用自然的呼吸之氣，吹動其中的真火便好了。水在上邊，火在下邊（使火入精中的譬喻）水得着火，便自然變化成炁；其炁向上升騰薰蒸起來，通過一身的關竅，流通到全身的脈絡，肅清裏面的陰邪，燒却許多的孽障，傾覆作怪的陰精的巢窟，於是一時之間，神號鬼哭，裏面發生混亂的狀態，真火忽然逞其威勢，把陰精完全煉盡，陰魔便也完全消散了」。

又覓元子曰：「陰精者，五穀飲食之精，苟非巽風坤火，猛烹極煉，此精必在身中思想淫慾，攪亂君心，務要凝神調息，使囊籥鼓風，而風吹火，烹煉陰精，代而爲炁，其炁混入一身之炁，此炁再合先天之炁，然後先天之炁，再從竅內發出而爲藥」。

「解說」陰精是五穀飲食化成的精華，若不用巽風坤火急激的燒煮，猛烈的煅煉，那末這種精，必然在身體中間思想淫慾的事情，攪亂本來君主之心；所以要用凝結心神，調和氣息，以爲治它的方法。這種方法是鼓動風箱，送風吹火，使火旺盛，藉以烹煉陰精，陰精便化成炁，混進一身的炁，這種炁再和先天的炁相合，然後先天的炁，再從竅裏發出來，變化成藥。

七 震陽受符之義

朱元育曰：「晦朔中間，日月並會北方虛危之地；天入地中，月包日內，斯時日月停輪，復返混沌，自相交媾，久之漸漸凝聚，震之一陽，乃而出而受符矣」。

「解說」晦朔的中間，乃是月無光的時候；日月相並着在北方虛危的地方相會，乃是日月至沒有光的時候。這種言語乃是譬喻神炁同空的景象。北方是炁穴，天入於地中，是神入於炁中之義。月包於日內，是神攝炁的事情。這個時候，震的一陽出來了，便是已到採藥的時候了。受符是轉運氣息，起周天之火的事情。

八 風火化精祕機

此上數者，金仙證論之妙訣，風火化精之祕機，具在斯與？而其調藥之法，亦不外是矣。予故曰：「自始還虛，而待元精生，以神火而化，以息風而吹，以靜而渾，以動而應，以虛而養，則調藥之法得矣。」

「解說」前邊所說的幾種法術，乃是風火同用的祕訣，調藥的方法也在這中間，若能依法修煉，便容易成道了。

我所以說：「在開始的時候，還到虛無，而待元精的發生。元精發生的時候，須要用神火化它，用息風吹它，有時當寂靜茫漠，有時當動而順應，有時當虛而養它，若能巧妙的應用此等方法，那末調藥之法，便可得着了」。

第五節 藥產之道

一 藥產之候

不聞邵康節之言乎？「恍惚陰陽初變化，氤氲天地乍迴旋」。

「解說」在修道的時候，我的心和週圍的環境，合成渾然的一團，外不見身，內不見心，便是所說的恍惚之境。在這個恍惚之間，忽然開出融和的心境，感覺自己的身體，就和浸在溫泉裏一般。這個是開始的變化。譬喻從春天到初夏，天地之間，充滿氤氲之氣象，萬物滋生；我的心身發生愉悅之感，而忽然開始有一種迴旋。這種迴旋，是真炁旋動的事情，真炁的迴旋，衝動元關，於是從陰中生出陽來，這便是藥生之候到了。修道的人，切不可忽過才是。

二 藥產之景

尹真人說：「俄頃癢生毫竅，脫體如綿，心覺恍惚」。

「解說」這個是產藥時候的狀態。忽然感覺到身體發癢，全身軟得却似棉花一樣，不論何處，全沒有氣力，心中固然是恍恍惚惚的。修道的人，對於這種異常的發相，不可驚慌，若是起了驚怪之念，那末神馳炁散，藥物便不能成了。在這個時候，須要收斂一切的思慮，靜待心到空虛的境界，完全禁止發生思念，並且不可用刻漏的武火。若只是心中茫然無主，却也要失却真的產藥之時，靜窺炁的動靜，元竅的陽，便自然旺盛起來了。

三 藥產之竅

紫陽真人曰：「藥物生元竅」。

「解說」藥物是「真炁」，又名「真種子」。元竅的意義，是元妙的機關，就是炁的發生之處，所謂丹田是也。上通於靈臺（心府），下通於陽關（精道），前通於任脈，後通於督脈。

四 藥產之果

六祖壇經曰：「因地果還生」。

「解說」先前的時候，有情來而爲下種之因。到了時候，便生出果實來了。這就是神炁妙合之因，現今結出產藥之果。因地的地，就是丹田，釋家名爲靜土」，一名「優陀那」又名「苦海」。淨土和苦海，意義雖然相反，但是在丹田之間，被溫的炁，究竟是要流出來，還是成爲道種

，尙是未知之數；倘若流出，便要漂流如苦海；成爲道種，便是托生於淨土。因爲從此點分岐，所以命名不同，這個「果」，一名「菩提子」，又名「舍利子」。

五 藥產密鑰

太初古佛說：「分明動靜應無相，不覺龍宮吼一聲」。

「解說」人的身心，不動便靜，不靜便動，動靜二境，却有干涉。現今離開動靜二境，而住於虛無之定，這就是所說的「無相」。龍宮卽上文所說的因地，吼一聲卽上文所說之果生。因地是神炁交感的丹田，從丹田中突然發生產藥之果，乃是出於意外的事情，所以用「吼一聲」來形容它。佛祖看見明星而成道，就是能知道這個「吼一聲」之機。

元學正宗說：「彈指巽豁開」。

「解說」彈指是彈手指的事情，就是很短的時間之義。巽豁開是豁然覺悟的事情；雖然覺悟也不可起大明覺，亦卽起念，若是起念，後天之氣，便要隨之而起，包裹先天之炁；先天之炁既被後天之炁所裹，則所發生的炁，也便不能旺盛；發生的炁，既不旺盛，便不能採取。

六 採藥之候

混然子說：「時至炁化，機動籟鳴，火從臍下發」。

「解說」時候到了，炁變化成藥，元關的生機發動，不吹而鳴，却似發出笛音一般。有了這

種境界，火便忽然從臍下丹田發生出來。學道的人，須把提取這個時候，採取藥物。若是失却了這個時候，便要悔之不及了。

第六節 起火 採藥 歸爐 沐浴等

一 起火之候

冲虛真人曰：「覺而不覺，復覺真元」。又曰：「則用起火之候以採之。」。

「解說」覺是知，不覺是渾然而不明覺意。陽炁初萌的時候，固然似有所知，然仍宜如無所知，故曰覺而不覺。但是在陽炁未旺盛的時候，倘若急速進火採取，便要挫其發生，恰似強烈的日光，照射嫩芽一般。總而言之，雖知如不知，則得知真元，真元就是真炁。待真炁旺盛，方可進火採藥。

其次，起火，是起後天呼吸之氣。先天之炁發生，尙未十分成熟，倘若放任其心，那末炁便化精，即要從熟路（即精道）向下流出：所以用起火的方法，採藥歸爐（丹田）。呼吸之火，本是有形之物，若是照着普通的方法使用它，便要增長邪火；所以要用特別的方法取締它，使它成爲無形之物。這種特別的方法，是不固執着呼吸而有呼吸的要領，恰似以丹田爲氣息的機關一般。若能呼吸得法，藥便自然歸爐。

二 採藥歸爐

又曰：「採途歸爐」。

「解說」藥是真炁，炁發生的時候，若是任憑它的自然的作用，它便要向外流出去了。所以須要使用神氣採取藥物，使之歸爐。真炁既得神氣之力，自然隨神歸爐。

三 封固沐浴

又曰：「封固停息，以伏神炁」。

「解說」這是說中宮的沐浴的事情，也就是運用周天子時之頭（開始的時候）施行沐浴的事情。所謂「子時爲沐浴之候」，就是這種意味。封固是溫養的事情。停息却不是閉息的事情，乃是停止行周天的事情。使神炁全伏在炁穴，用呼吸之火溫養它，覺着行動之機已經活動，便當開始用周天的武火轉動它。弟子渾然對於此事發疑問說：「藥既歸爐，猶未起火，是否真炁斷而不續，大藥不能煉成呢？」我說：「這個時候，並非完全閉塞呼吸，只是不用橐籥鼓噓之機而已。在呼吸之氣中，也有溫柔之息，由此吹噓，所以行火的機，仍舊不斷。真炁不能繼續之患，便沒有了。」古時的道家傳說：「採封是在子時之前」。到了子時，方才起火，施用周天的方法。未到相當的時候，當然不起火。

第七節 煉藥之道

一 刻漏之火與靈芽

玉鼎真人曰：「入鼎若無刻漏，靈芽不生」。

「解說」在前而已經說過起火採藥的事情，要在子時之前。在這個地方所說的起火，乃是周天子時當令之事。達摩曾經說：「二候採牟尼」，就是指著「藥生的子時」而言。這個時候，又名「活子時」。所以行周天的場合，叫作行周天的子時。這個地方雖然說是子時，但是須要知道並不限定一個時辰。鼎是炁穴，真炁已經回炁穴，所以現在須要用刻漏之火煅煉它，若是不然，靈芽便不能發生。靈芽又名黃芽，有金丹之芽的意義。

二 內符

上陽子曰：「外火雖動而行，內符閉息不應，枉費神功」。

「解說」外火是元炁，內符是呼吸之炁，元炁由於呼吸而採藥歸爐，又由於呼吸之風而煉炁的時候，爐中的藥，便發生變化。若是藥既是歸爐，呼吸之氣，半途迴轉，不能接應先天之炁，那末藥便耗散盡了。到了藥已散盡之後，再行周天之火，却也不能連續前邊工夫，煉成金丹。

三 起火

守陽真人說：「起火煉藥」。

「解說」起火是發起周天之火，而行十二位的事情，十二位是從丹田的子位起首，順着督脈上升，經過丑、寅、卯、辰、巳，達到午位的泥丸；順着任脈，經過未、酉、戌、亥，還到丹田。這種從子到午，名爲十二位。火行十二位，每位以時配之，名爲十二時。所以雖然叫作十二位和十二時，却不是真的位和時，不過是因爲行火的事情，而有十二位和十二時的名稱。

四 受炁

混然子曰：「火逼金行，當起火之初，受炁宜柔」。

「解說」火是呼吸之氣，全是元炁。金非自生之物，火逼迫着金運行，升到乾宮（即上部），爐中的真炁（即藥物）雖然發生，但是在沒有十分旋動的時候，却不可用強烈的火。最好是時常用溫柔的火，緩緩的處理它，待到炁的旋動之機已經達到之後，方可逐漸加強火力，在藥物不是很活動的時候，其炁伏着，旋動很緩。若在此時，先起武火，那末內部的炁，便不能運行任督二脈的大路，却是墜入小徑一般；到了已經陷入小徑之後，再要使它回到正路，却是很困難的。所以用溫柔的方法，乃是很重要的事情。

五 引神火逼金

又曰：「採時須以徘徊之意，引火逼金」。

「解說」徘徊是往來活動的事情，引火是用心神轉運呼吸之氣的方法，逼迫是催促的事情，也就是心神引着呼吸之氣，徘徊周天之道，而元炁也被催促，開始在相同的道路上迴轉運行。讀者須要知道，用二炁（呼吸之氣與元炁）的事情，又須知道神是二炁的主帥的事情。採藥和煉藥，全是炁穴的神，以大樞役來二炁，煉成金丹的事情。所謂「神呼氣炁歸竅內，吹吾心中無孔笛」，就是這個事情。

六 坤火之運動

又曰：「運動坤之火，沈潛于下」。

「解說」坤是爐，火是元炁，運動坤火的時候，往下轉運有通過督脈而進行的順序，若是取別道而行，便不能升到乾鼎，藥在中途散盡。

渾然問道：『我曾經聽見玉蟾翁說「神就是火，炁就是藥。用火煉藥成丹」。然而現在却打破了此例，究竟怎樣用炁起火呢？又在前邊有「以呼吸爲火」的話，三事全說火，究竟是那個不錯呢？』華陽說：「由此可以看出明師傳授是很重要的事情了。在于真參實悟的人，一見單稱的火字，便已了然明白，知道此火所指爲何物。在于沒有真實體驗的人，却不知道當從何說。現在舉出火的種類，明示此火何屬如何：大凡像起火、引火、火逼（用火催促的事情），行火、止火等，全是呼吸氣息之火。又像凝火、入火、降火、以火、移火、離火、心火等，全是神的火。運火、取火、提火、坎火、坤火、水中火，爐中火等，全是先天之炁的火。大凡呼吸之火，能化飲

食的穀精，而助元精。神火是能化元精，而助元炁。元炁之火能化呼吸而助元神。元神之火能化形（體）還虛，而助道。成始成終，全是水火之力。像這道家所說的火，因為用處不同，所指也隨着各異，不可執一而論」。

七 採藥用武火

混然子曰：「鼓吾之橐籥，採藥之時，加武火之功，以性幹運于內，以命施化于外。」

「解說」採藥的時候到了，藥物旺盛，開始行動，須要鼓動風箱，使用武火以應刻漏的度數。若在此時使用溫柔的文火，那末藥物不能運行，真炁便要耗散盡了。煉藥行符，須要立性（卽神）于內，使爲幹運（周天）之主宰。水和火，全要順着任督二脈而升降。又在借命（卽元炁）施化的時候，須要使脈絡開舒暢達，內部和外部十分融通。照着這樣，便自然的命隨着性，性持着命，性命合一便可得證道果了。

八 意守中宮之重要

邱祖師曰：「採二炁升降之際，若不以意守中宮，藥物如何運得轉」。

「解說」二炁是先天後天的二炁。先天之炁，如不得後天之氣便不能轉運；後天之氣，若是不得先天之炁，却也不能施功。所以在使炁升降的時候，必須使先後二天之炁，陪伴着運行。真意若不在中宮（炁穴）爲主宰，藥物却也不能轉運，藥物（真炁）之轉運，全在于中宮的真意，

使它運動。禪語說：「北斗須要在南方看望」。也是指着此事而言。所說的運，並不是周天的呼吸，乃是在中宮的真意使它如此。

九 天罡斗柄之推運

混然子曰：「內伏天罡幹運，外用斗柄推遷」。

「解說」冲虛說：「斗柄移于外，而天心不離常處」。此等言語，乃是譬喻真意守着中宮，藥物升降的事情。天罡是北極星，常居一定的星座，北斗七星在它的週圍轉動，這是世人所知道的。若不推天罡于內，推斗柄于外，那末真炁便不能升降，若不推動斗柄于外，制伏天罡于內，那末真種子便不能結成了。

一〇 斗牛之循環

許旌陽老祖曰：「衝開斗牛要循環」。

「解說」斗牛是虛危穴之事。虛危穴既然開了，便當由升降的方法轉運它。虛危是任督二脈所起止之處，又名「河車路」。現在打開此路，開始周天，便可等待丹成。俞玉吾說：「是時以橐籥鼓之，以猛火煨之，則真鉛出坎，河車不敢停留，運入崑崙峯頂」。這是說用周天的呼吸，煨煉藥的時候。真鉛（真炁）從丹田出來，不敢停止運行，而升到顛頂。

一一 採藥上升

金丹賦曰：「子時河車聳駕，火銷金而神炁不敗」。

「解說」子時是運周天的子時，現今將要運行周天，而驅河車，採藥上升。呼吸之火，燦化真炁，便成金丹。神炁便永久完全，不會敗壞了。

一二 真炁通衢

純陽祖師曰：「憑君子後午前看，一脈天津在脊端」。

「解說」子後午前，是從子起到午止，周天上升的路；也就是任督二脉。通過一脉之端，名為「天津」。天津是指着腦頂而言，人的脊髓，照着現代的生理學說起來，是神經大幹的通衢；從仙道方面說來，却是真炁朝靈臺的道路。彼是從上降下，此是從下上升。在這一點來看，雙方是大不相同的。然而從修養的實驗看來，這條通衢，確是真炁上升的道路。

一三 運火之法

又曰：「寒泉瀝瀝氣縣縣，上透崐崙還紫府，浮沈升降入中宮」。

「解說」寒泉是腎中的水，這是修煉之功，既成之後的景象。瀝瀝是泉水漲溢之後，發生的波濤之聲。縣縣是連續不盡的狀態。照着這樣，真炁便隨着氣息上升到名為崐崙的頭頂，下降到名為紫府的丹田；浮沈升降，全是以中宮的丹田為歸宿之地。總而言之，這是祖師教人運火之法，須上至乾鼎，下至坤鼎，方為真道。

一四 採取烹煉

廣成子曰：「人之反覆呼吸徹于蒂，一吸則天氣下降，一呼則地氣上升，我之真炁相接也」。

「解說」人的反覆呼吸，若能貫徹于蒂（炁穴）。那末後天之氣一吸，先天之炁便上升而為採取，這個名為「地氣下降」。後天之氣一呼，先天之炁便下降而為烹煉；這個名為「天氣下降」。這種事項的確是貫徹炁穴的呼吸。口鼻的一呼一吸，和兩藥，周天的法術，有很重要的關係。呼吸得法，便能達到煉藥周天的目的了。

一五 子升午降

覺元子曰：「乾乾闔闢，陰陽運行之機，一吸則自下而上，子升；一呼則自上而下，午降；此一息之升降也」。

「解說」此皆言先天後天二炁消息之機。乾是首，其位居上；坤是腹，其位居下；闔闢的意義，就是開閉內外呼吸的元機。由于一吸，外面的氣降下，裏面的炁，便通過自己的身體而上升；由于一呼，外面的氣上升，裏面的炁便通過自己的身體而下降；這就是一息的升降。像這種情形，乃是屬於先天的祕機。普通的人是不能知道的。因為周天的內外之機，有這種相異之處，便可煅煉成丹。有一個道人因為用後天的意氣，而不知先天的神炁，所以在幾十年之間，行升降的

方法，仍舊不能結成金丹，煉成大藥。可見先天的神炁，在煉丹方面是很重要的了。

一六 呼吸之闔闢

冲虛子曰：「當吸機之闔，我則轉而至乾，以升爲進；當呼機之闢，我則轉而至坤，以降爲退。」

「解說」吸機關閉的時候，所吸的氣降下；內部的機却從下降到頭部，以進陽火，作爲採取。呼機放開的時候，所呼的氣升上，內部的機却從上降到腹部，以退陰符，作爲烹煉。這就是內外闔闢之機。

第八節 周天之息數

一 乾坤橐籥之數

蕭紫虛說：「乾坤橐籥鼓有數」。

「解說」上文已經說過升降之法，但是對於卦爻與升降之數，却未曾說過，若是用升降之法而不顧它的數；那末丹道却也不能成功。所以用橐籥（即風箱譬喻呼吸的機關）鼓動氣息，使它升降；須要有一定之數，這種數就是陰陽升降的度數。真炁不能自返復於乾坤，微賴橐籥之法以吹運之，蓋乾坤即橐籥之體，坎離乃橐籥之用。所以乾呼返吸至於坤，坤吸返呼至於乾，乾坤者

乃坎離之體，內呼吸者，乃坎離之用，人若能明乎內呼吸，則橐籥自鼓，而乾坤自運了。

二 抽添丹程之數

薛道光禪師曰：「火候抽添思絕塵，一爻看過一爻生」。

「解說」因為行呼吸的火候，所以真炁上升下降。這種上升下降，就是所說的抽添。照着這樣許多的幻化，便頓然止息，我的真炁，却不離開。這種情形，就是思想絕塵的景象。仙機連綿不斷，却似爻過生爻一般。守陽說：「隨機默運入元元，呼吸分明了却仙」。即是這個意思。

陳泥丸曰：「天上分明十二辰，人間分作煉丹程，若言刻漏無憑信，不會元機藥不成」。

「解說」天上有十二支的辰位，煉丹也有十二時的火候。每時有一定的度數，名爲「丹程」。若是不用息數的刻漏，而妄行升降，便成個傍門外道，金丹也不能成了。所以徒然用火，是不能結成大藥的。

三 周天之數

鍾離祖師曰：「生成有數」。

「解說」有數、是乾之用九，坤之用六，以此定周天之數。它的算法如左：

用九之九×四策之四×六爻之六〓二百十六
用六之六×四策之四×六爻之六〓百四十四（合計三百六十數）。

這個三百六十數，實在是周天的度數。

金谷野人說：「周天息數微微數」。

「解說」周天息數是往來返復之義，不着形相，順隨而行火候，計其度法祇可微微而數。

陳泥丸曰：「乙陽復卦子時生，午後一陰生于姤，三十六又二十四」。

「解說」冲虛子說：「自子至巳之六時爲陽。合于陽乾，故用乾爻乾策。乾爻用九，而四揲之，爲三十六。故陽火亦用九，同于四揲」。又註說：「以子丑寅卯，均以四而揲之，爲三十六」。又說：「自午至亥之六時爲陰，合于陰坤，故用坤爻坤策。坤爻用六，而四揲之，爲二十四」。這種言語，須要知道易理的人方才可以明白。陽時乾策二百一十六，（參照前節三周天之數算法）。除去卯陽之沐浴而不用，（不用之數一爻×用九之九×四揲之四＝三十六）。所以乾用實在是一百八十。陰時的坤策一百四十四，除酉陰之沐浴而不用，（不用之數一爻×用六之六×四揲之四＝二十四）。所以坤用實在是一百二十。合之得三百息。這種是周天之數，闡餘之數在外，這三百數，實在不是三百息，而全是譬喻之辭。

四 陰陽之數

守陽真人曰：「子行三十六，積得陽爻一百八十數，午行二十四，合得陰爻一百二十數」。

「解說」一百八十數和一百二十數的解釋，在上節已經講明了。照這樣行周天之數的時候，

須要調和氣息，施行六小時；每逢沐浴，便當停止那種呼吸。從三百六十數除去沐浴之數，所以用其他的三百數。

五 息火停符之沐浴

悟真篇註疏曰：「子進陽火息火，謂之沐浴。午退陰符，停符謂之沐浴」。

「解說」息火和停符，是停住有意識的呼吸，而任憑自然的妙運。先天之炁的轉運，並不因此停住，只是停住後天的武火而已。所以履道說：「十二時中，不使間斷」。這就是說：「須要使自然的妙運，不斷的進行」。陸子野註悟真篇說：「不進卯酉火，僅以真炁薰蒸，而為沐浴」。乃是真確的言語。

六 進火退符

曹還陽真人曰：「十二時中，時時皆有陽火陰符；凡進則曰進陽火，凡退則曰退陰符；亦以陽用者曰火，以陰用者曰符」。

「解說」十二時，是我的身體中間運行周天的時候。在從子到巳的六個陽時，叫作進陽火。在從午到亥的六個陰時，叫作退陰符。這種名稱，乃是原來的規則，然而時時全有陽火陰符，並且不在沐浴的時候，而有沐浴事情。所以用陽的叫作火，用陰的叫作符。大凡運火之時，後天之氣進行，名之為陽火，後天之氣退却，便叫作陰符。太凡陽火、陰符、沐浴、歸根，全是借着後

天呼吸之氣，以爲周天度數之法，若是沒有呼吸便不能成爲陰符、陽火、沐浴、歸根。

從前達摩說：「二候採牟尼」。這個二候，是在藥生往外的時候，用氣息使藥歸爐，名爲一候。在藥既歸爐之後，把藥封固，又爲一候。前後相合，共有二候。再加升降沐浴（卽卯酉二時之沐浴），便成四候。閏餘是歸根而下還于丹田，在這個地方是指着溫養沐浴之位而言。

七 精煉之要

冲虛子曰：「凡一動，則一煉而周；使機之動而復動者，則煉而復煉，周而復周」。

「解說」在真炁活動的時候，須要煉了再煉，周了又周。照着這樣，小周天的火，究竟是容易止住的。若是不煉，火便不能迅速止住，大藥也不能發生了。古皖山合封問說：「學道至今，及八十矣。陽運自動。（陽舉之事），究何故乎？」答說：「陽舉者，未以火煉也」。合封說：「余得七悟師之傳，而得運于周身四肢，運六回之陽，六回之陰，左運三百六十，右運二百四十，如此火工已是否？」華陽說：「既勉爲火工及八十歲，何爲陽竟而舉乎？此非金丹，僅爲小法。七悟師當初因欲止汝之念，故教此法耳。如此空運，果何益耶？」合封說：「金丹之道，如何則善耶？」華陽曰：「金丹之道，自陽舉之時，凝神使入炁穴，鼓起橐籥之巽風，息息向于爐中而吹噓，風生則火熾，火熾則精化，精化則炁自生，採此生炁，而使之升降往還，名爲周天，金丹之道，卽如此者也」。

第九節、成丹之日期

一 百日而精不漏

又曰：「積之不過百日，則精不漏而返炁矣」。

「解說」煉精的日期，大略是一百天。但是這個日期，因修道人的性質不同，却也有較速較遲之別。在二候之機已經來到的人，煉精的日期，約須百日。在年少而勤修的人，成就較速；至于中年和年老而不勤修的人，那種日期却不能定。大凡有精漏之患者，乃是沒有修成「漏盡通」之道的緣故。精不漏者，是精盡而還成炁的功效。若能如此，便是得着長生不死之果了。太邑海會寺的方丈僧龍江問說：「保守今日之境地，得成楞嚴經所謂漏盡通之道乎？」華陽說：「保守只名斷淫身淫心耳」。如知用火之道，淫根方始得斷，漏盡通之道自成，始得不漏」。淫根就是外腎，若有舉動，便有生死。

二 百日防危險

正陽祖師曰：「果然百日防危險」。

「解說」防備危險，是到了當防危險的時間，須要預備對付措置的方法。修道的人，有一種藥生而神未及到的事情，修道便不能成功了。或是不明起火之法，便有昏睡而神不靈的事情；有

這種事情，便要失去真炁。或是當進火而不進火，當退符而不退符，當沐浴而不沐浴，當止火而不止火，當歸根而不歸根；有了此種事情，便是失却造化之機。所以修道的人，須要注意此等事情，預防危險。

三 忌夢寐昏迷

蕭紫虛曰：「防火候之差失，忌夢寐之昏迷」。

「解說」火候之差失，是學道人心不誠意不專，便要對於火候發生錯誤。若是靈台（心頭）潔淨，火候明白，便不會有差失了。古時修道的人，往往有走失金丹的事情，全是因為道心不專的緣故。夢寐的昏迷，是學道的人，因為神不純粹，以致睡後發生塵凡的妄心，在夢寐中走失金丹，所以修丹的人，先要養神。神能純一，靈覺便不致為夢寐昏迷，和走失金丹的危險了。

第十節 止火及成丹

一 丹成之境

杏林曰：「定裏見丹成」

「解說」功已入定，炁已經圓滿，外腎亦已經不舉了，便能看見丹光向上昇起來。到了這個境界，須要止火。有些人有了入定的境界，不一定能見丹成。然而要是沒有入定的境界，也是不

會能見到丹成的。

二 止火之候

正陽祖師曰：「丹熟不須行火候，更行火候必傷丹」，蕭紫虛曰：「切忌不須行火候，不知止足必傾危。」此皆言周天造化，火到丹熟，止火之候也。

「解說」丹熟的時候，便是止火之候。已經知道丹熟，當然要用採大藥的方法。到了這個時候，小周天的工作，是不可再用了，若是再用小周天，反而要使金丹受傷了。

大凡煉丹的事情，若是不知止足，必然有傾危之患。從前有一位道家白玉蟾六十四歲，下工已經到了止火之候，却不採藥，以致其炁散盡。又，曹還陽真人，看見止火之景，而不即採取，以致元陽又走失了。所以崔公說：「受炁者吉，防成者兇。火候足，勿傷丹」。這是說：防成之時，乃是極危險的時候。紫陽說：「未煉丹，則須速煉，已煉了，須知止足。若持盈而心不已，則不免一朝遭逢殆辱」。這是說破不知止足的過失，如此，當難免於傾危。

最後，我們要知道的，所謂止火，是不行升降的事情。但是即使不行升降之法，却也不可須臾離火，常要用溫火薰蒸。若是離了火，真炁便要自己走散了。

三 止火之景

沖虛真人曰：「有止火之景」。守陽真人曰：「且待其景到之多而止，大藥必得矣」。

「解說」止火之時，即是採大藥之候。修道的人，到了這個時候，須求真師傳授口訣，方能出爐。若是不知採取之法，不知採取之時；那末，雖然行火，却不能得着止火之景。得着真傳，知道採法，又當曉得其景已到。傍門外道，有一種認取眼光的方法；靜坐而見千百種的慧光，便以為得道，其實是錯誤的。在先前的時候，不知道坎離交媾之法，丹田沒有藥；外腎亦不能如馬陰藏之形，就是外光發現，亦非丹田之苗。像這樣，乃是被妄想發生的；與那非若真能如馬陰藏形者，自有異常景象。故純陽祖師云：「曲江上，月華瑩淨」。又翠虛篇說：「西南路上月華明，大藥還從此處生」。俞玉吾解說道：「西南是坤，坤是腹，藥生於丹田的時候，陽炁上達，麗于目而有光。從目到臍的一路，完全虛白晃耀，却似月華之明一般」。

其次守陽真人認為宜待其景到多而止火，則大藥必得了。其意在等待止火的景象到得多了，然後可以停止。照着這樣，在這個時候大藥必然可以得着了。

四 止火得藥與丹成

又曰：「初煉精時，得景而不知，猛吃一驚而已；乃再靜而景再生；猛醒曰：「師言當止火也，可惜當面錯過；又靜又至，則知止火，用採而即得矣；是採在于三至也；今而後當如之：」及後再煉不誤景。初而止，失之速；若得景至四而止，失之遲；不速不遲之中而止火得藥，衝關而點化陽神。凡有真修仙，真千辛萬苦萬萬般可憐煉成金丹，豈可輕忽，致令傾危哉？」

「解說」從古以來，聖者真人，對於止火之真候，和採藥的火景，多是祕而不言，不肯輕易傳授學者。惟有冲虛和守虛二位真人，把那種真候和真景，公開着宣佈出來。于是這種萬古不泄的祕密天機，方才泄漏出來了。從此以後，學道的人，佔着二位真人的恩惠，實在是非常深厚的。後學之人，若能依法修行，便有採取大藥的希望。倘若看見此處所記的真候真景，必定得着大藥，可以成仙。倘若不能得着這種景象；那末必然在修道的中間，有了缺陷；須要再從二位真人的祕書求得修道的良法。

前邊所說的金言，全是調藥、煉精、化炁、成丹的機密真訣。但是，經中所說的後天呼吸之氣，在用的時候，須要謹慎從事！所說的後天呼吸之氣，並不是直接用口鼻呼吸的氣；也不是把氣閉塞在丹田裏。若是固執着口鼻的呼吸，和丹田的呼吸，便成了傍門外道，決不能煉成真實的金丹。大凡借後天的氣息，吹真炁，逼近它轉運的，乃是對於在炁穴中間，生機的活動而行者。對於有生機者，得定名為氣息，所以這個也是一種氣息。用後天的氣息，調理炁穴中間的氣息：那末後天的氣息，自然行到炁穴，和炁穴中本來的氣息相連，共同活動。這種呼吸的機關，和風箱的作用相仿；却似風箱之風與子箱之風的關係一般。

古時的人，多有不知道，先天後天同用的祕訣的人；或是單說後天的氣息；其實那兩種言論，全是錯誤的。

五 結論

此以上皆言煉精化炁成金丹之元功，風火同用之妙旨，盡在斯歟，余不敢謂此集爲自論之妙道；然皆會萃先聖之真傳，卽後來萬劫，高真用風火之根本：使見之者卽自了悟；契合仙佛之真旨，成己成人，仙佛之果證矣！

「解說」這種言語並不重要，而且容易明白；所以把解說省略了。

第七章 產之藥效驗

一 發瑞

華陽曰：「以前六章藥物爐鼎火候，無不表明矣；但藥產之景尙有未全，此篇重以發明，願有志之士，早成大道，是余所夙懷之志也」。

「解說」華陽說：以前的六章，對於藥物爐鼎火候，已經完全表明了。但是對於藥產的景象，還沒有說全。這一篇重新把它發明出來，希望有志修道的學者，早日修成大道。這是我素來所懷抱的志向。

二 產藥之工

且藥產之效驗，非暫時可得，至真之道，在乎逐日凝神，返照炁穴之工純熟；而後有來之機緘；夫或一月元關顯露，或數月丹田無音，遲早各殊，而貴乎微顯勤生；不失調藥

之工夫，則藥產自有驗矣。

「解說」：藥產的效驗，不是在暫時之間可以得着的。這種道，實在是最真的。夫藥產之工，其要在逐日凝神返照炁穴。待返照工夫十分純熟。經過若干日月；便可看見仙機的發動了。或是經過一月，而看見元關（丹田）有異常的發見。或是經過數月，却不看見丹田有何等感應。仙機發動的遲早，雖然是由于人的年齡，體質，境遇等條件，而不相同；但是若能勤修不息，仙機便容易發動。不失却調藥的工夫，藥產的效驗，是必定可以得着的。

三 產藥之景

且炁滿藥靈，一靜則天機發動，自然而然，週身融和，蘇綿快樂，從十指漸漸至於體；吾身自然聳直，如巖石之峙高山：吾心自然虛靜，如秋月之澄碧水；癢生毫竅，身心快樂，陽勃然而舉，丹田暖融，忽然一吼，神炁如磁石之相翕，意息如蟄虫之相含；其中景象，難以形容。歌曰：「奇哉怪哉；元關頓變了，似婦人受胎；呼吸偶然斷，身心樂容腮：神炁真渾合，萬竅千脈開。」

「解說」並且炁滿藥靈，而成純粹之物以後，若能維持極靜的狀態，天機便自然而然的發動了。在這個時候，若是心意散到外界去，炁和藥便要完全耗散。一度天機發動之後，全身便非常融融溫和，似乎沒有別的知覺一樣：只是感覺蘇鬆柔軟的快樂，從十指起漸漸及到全身。我們的身體自然挺直，却似別人把我扶起一般，可以用「巖石豎立在高山」來譬喻我的身體。我的心

，自然空虛寂靜，却似秋天的月光，映照在澄清的碧水裏一般。這個時候，癢從全身的毛孔發生出來，這種感覺並不是惡劣之感。身和心，實在是快樂的：陽物也勃然的舉起來了。丹田發生暖氣，好像泉水逢春一般；忽然發生吼聲，起了急激的變化，神和炁互相融會，却似磁石互相吸引一樣。意和息完全一致，却似蟄虫互相抱合而睡眠一般。其中的景象，到底不是能形容得出來的。現在把那種景象的一端，做成歌曲如下「奇了怪了！有一種異物入到丹田裏了。丹田受着異物，却似婦人受胎一般，呼吸間斷了，自己却不明白。身心的快樂，並且在面容上表現出來。神和炁互相融合了，只覺得萬竅千脈，一齊開放了。」

四 炁滿竅開之候

蓋此時不覺入於窈冥，渾渾淪淪，天地人我，莫知所之，而又非無爲。窈冥之中，神自不肯捨其炁，炁自不肯離其神，自然而然，紐結一團；其中造化，似施似翕，而實未見其施翕，似走似泄，而實未至於走泄；融融洽洽，其妙不可勝比；所謂一陽初動，有無窮之消息。少焉，恍恍惚惚，心已復靈，呼吸復起，元竅之炁，自下往後而行，腎管之根，毛際之間癢生，快樂實不能禁止，所謂炁滿任督自開。

「解說」這個時候，在不知不覺之間，已經深入窈窈冥冥的境界，却似萬物完全解脫它的形象，而成了一團。也不知道天地人我，到什麼地方去了。然而我在這個時間，却不是完全沒有作爲的，雖然入到窈窈冥冥的境界，但是神自不肯拋掉炁，先後二天之炁，也自不肯離開神：我的

神和炁，自然而然的維持着這種狀態，却似結成一團一般。這個中間的造化之炁，包藏着既像施出又像吸入的有意味的氣機；但是在事實方面，既沒有施出，也沒有吸入。一發動了，既像走出，又像泄漏；但是在事實方面，却也沒有走泄的事情；却似春水溶化泉水滿足一般。這種美妙的感覺，實在是沒有勝過它的。這就是所說的一陽初動，其中有快感怡樂，並且有各種複雜的感覺。過了片刻，又從恍惚夢幻的境界中間，其心回復了它的聰明，而呼吸又照常發生了；這時在元竅之下的炁，向後運行，迴轉于腎管之根，毛孔之間，於是發生一種愉快的癢的感覺；這種癢的感覺，乃是不能禁止的快感，這就是所說的炁滿足了，任督二脈（周天之路）元竅，自然開通，而亦自然周始循環不息了。

五 採取烹煉之機

又云：「運行自有徑路，此之謂也。迅時速採烹煉，烹煉復靜，動而復煉，循環不已，少年不消月餘，中年不過百日，結成金丹，豈不樂哉！」

「解說」在運行方面，自然有經常的道路。任督二脈自然開通，這個時候，須要急速採取把它烹煉。若不急速採取烹煉，那末發生的炁，便要流下去，完全耗散了。能不失時而烹煉，那末，活動的炁，大概可以再靜。炁再活動，又當再煉。照着這樣循環不止，便必定得成大道了！少年的人，不過一個多月，中年的人，不過一百天，便煉成了仙丹，而可得到無限的快樂了。

六 附記

這一篇，原文本不放在這裏。效驗的發生，在調藥之後；當然要把效驗放在調藥的下邊。但因本篇很長，所以把它另外放開。讀者須將本篇與調藥之章，默會參究。若是依法修煉，得着效驗，切不可妄亂歡喜，也不可大驚小怪。這種效驗，就是產藥的真景；切須保護自己的真種子，以期得成大道。

第八章 金丹總說

一 動靜之要妙

夫金丹之道，從靜而入，至動而取。若不靜則神不靈，而炁亦不真；於此妄煉，卽屬後天，與先天虛無金丹之道，不相契也。蓋靜者大道之體，造化之根，唯靜則可以煉；不靜則識性夾雜，終與道相違矣。故幻丹走泄，而道不成就者，皆由未靜而夾於識之過也。夫靜者，靜其性也，性能虛靜，塵念不生，則真機自動。動者，非心動，是炁之動也。炁機既然發動，則當以靜應之；一動一靜。不失機緘，是謂調藥，是謂交合。行乎造化，性命雙鎔，是謂真旨妙用矣。苟或專以靜而不識動，或專以動而不復靜，皆非正理也。

「解說」金丹大道，須要使身心寂靜，而入於修行之路。炁機動的時候，便可採藥，若是當初不靜，那末神便不靈，真炁也不出現。以不靈不真的神炁爲種而烹煉，便是後天妄行，却不能說是先天的虛無金丹的天道。蓋所謂靜，實爲大道之體，造化之根。靜的時候，方才可以修煉，不靜的時候，思想混亂本性，到底不能成道，所以真丹不能結成，却煉成一種幻丹，走泄完了。若是其性虛靜，塵凡之念不生，那末真機便自然活動了。至所說的動，乃是說炁的動，並不是心的動；在炁機已經發動的時候，切不可大驚小怪，須要用靜的工夫對付他。一動一靜，不失機緘，名爲調藥。神炁合體而行造化，名爲「性命共同鎔融」，又可說是修煉金丹的真旨妙用。或是專用靜的工天，而不識動的仙機，或是以動爲主而不能靜，這兩種情形，全不是修行的正理。

二 辨藥之老嫩

次當明其藥產老嫩，老則炁散不升，嫩則炁微不升，務在靜候動旺始採，是謂當令；故曰「時至神知」。以順行之時候，卽逆行之時候矣。故又曰：「藥炁馳外，則外別有景」。前所謂調藥，用之日久者，是爲虛耗之軀言之耳。若壯旺之體，只於運周天之當時調之，不用日久。若調之日久，不運周天，則陽極而精滿，滿則又溢矣。不知法則活，而訣則一；故童真只用大周天，不必用小周天。壯旺之體，雖不可不用小周天，亦不必調之日久；只候藥產景到時，調其老嫩。凡元炁一動，伺陽之長旺，卽當採封，運行周天；運而復靜，動而復運，循環不已，是謂之進退行火，是謂之採取周天也。勤行不惰

，道有何難哉！故曰：「丹田直至泥丸頂，自在河車已百遭」。

「解說」其次須要把藥產的老嫩區別明白，老的時候真炁散了，就是添加呼吸之火，却也不能上升；嫩的時候炁太微了，也不能上升。所以必須靜候炁的活動旺盛，應當採取然後開始採取，名爲「當令」。這種開始採取的機會，並不是用意識的方法捕捉而得的，若用意識，反而要使真炁耗散，這個時候靜寂的心，若能和停止的水能映物影一般，便可知道開始採取的機會。所以說「一時至神知」。這時，炁向外邊馳走而順行，乃是常事；逆着炁本來行道的方向而行動，便是採藥的事情。所以又說「藥炁馳走到外邊的時候，外邊另有景相（發相）。藥炁向外馳走的發相，乃是陽舉的現象。已經調藥，經過長久的日子，而不即採取，乃是對於虛耗的身體而言。若是強壯旺盛的身體，可以在運行周天的時候調藥，不必等待長久的日子；經過長久的日子而不運用周天，那末陽極精滿，精便溢出。童真是年少而未失精的人，這種修道的人，不必用小周天的工夫，可以直接用大周天的工夫。壯年的健康男子，因其精已敗壞，雖必須用小周天的工夫，但可不必調藥日久，而只等待藥的老嫩適度，看見藥發出來很是旺盛，便可直接採藥。行使小周天的方法，在運行的中間，炁靜止了，便當停止周天，守着虛無；再動了，又當行周天的工夫；像這種方法，名爲「進退行火」；就是一進一退的運行火功的方法，又叫作「採取周天」。在周天中間，有採藥和煉藥二種工夫，這個是一面採藥，一面行周天的方法，所以名爲「採取周天」。像這樣修行很勤，成道是很容易的。所以說：「從丹田直到泥丸之頂，自在的河車，已經遭遇着一百回了」。從丹田直到泥丸之頂，是採藥和周天的事情：幾度採藥，幾度周天，所轉運的炁，名

爲「河車」。這個河車，運了又靜，靜了又運，須要反復着施行一百度。

三 採運元炁之祕旨

又云：「以虛危穴起，以虛危穴止」。蓋虛危穴，卽任督二脈之交處，立斗柄，運河車，皆由此而起止。故沖虛曰：「起於是，止於是」。且運必假呼吸而吹之，若不運呼吸吹噓，則神炁不能如法，似有似無，合乎自然相依之運行。蓋行以神爲之主宰，不見有炁之形迹；元炁乃無形之行，隨元神之運行，臨呼吸之催逼。故曰：「夾脊尾闕空，寄信而呼吸」；乃採運元炁之法則，逆吹微緩，謂之文火，緊重謂之武火。

「解說」虛危穴就是丹田，周天的起和止處，全是在於丹田。丹田是任督二脈互相交會之處，建立斗柄，轉運河車（卽炁），全是在此處起止。所以沖虛說：「一起於此處，亦止於此處。」在炁的運行之時，必定要用着呼吸之氣的吹，若是不用呼吸吹噓，那末神炁便不能如法運行了。這種運行既像有，又像無，合於自然相依的運行。運行是以神爲主宰，神的運轉，雖然可以辨別，但是炁的運轉的形迹，却不能看見的。元炁是無形之物，不似元神的出于有心；因爲元炁是無形而又無心，所以幾乎不能認明他的存在，似是它却實在是暗中運行的。因爲他隨着元神的運行，依着呼吸的誘導而行動，所以元神運行之地，呼吸誘導之方，便是元炁運行之處。以說「夾脊尾闕空，寄信而呼吸」。夾脊尾闕是元炁行動之路，這個地方雖然似乎是空虛的，其實元炁和呼吸互相呼應，而運行於此。採取運行元炁的時候，或是用文火，或是武火，須要隨着相當的時

候，適宜使用它。逆吹而微緩的火，名爲「文火」；緊急而重大的火，叫作「武火」。

四 周天造化之要數

數息運元炁者，爲爻、爲時、爲度、爲位，而周天之造化，以此爲規模，非真有三百六十有餘也。故曰「每時四揲」。所以然者，使其水火不致太過不及也。是範圍元炁，而成其度數，爲造化之總序耳。故曰「以息數定時數也」。

「解說」把運元炁數氣息的程度，作爲爻、時、度、位而用，從此算出的數，作爲行周天的造化之數。把從子到巳的六時，和上升之路——督脈的六位相配；把從午到亥的六時，和下降之路——任脈的六位相配；把升路的六位，配乾的六位；把降路的六位，配坤的六位；所以說「爲位」。把炁的升降之路，和時的十二支相配，所以說「爲時」。乾的六位的策數，有一百四十四，合成三百有六十，以之爲周天的度數，所以說「爲度」。位是十二支的位，拿它規定周天的度數，爲三百六十，這種數目雖然不必拘泥；但是因爲要使所用的水火，沒有太過和不及之弊，所以必須規定大概之數。

五 丹成景至工程

或又問：「爐鼎道路，藥物火候」。曰：「能此虛危任督運用，卽爐鼎道路；明此陽動升降，卽藥物火候，而動卽在是也。除此皆非正理，盡屬筌蹄，惑人矣。借筌蹄，獲魚

免，謂筌蹄爲魚兔，則誤也。去筌蹄，專魚兔，朝採暮煉，自然精化炁足，丹成景至。再行向上工夫，煉炁化神，超凡入聖，出定千百億化身，皆由此書而上達矣」。

「解說」道是很簡易的，陽動而升降，便是藥物火候。除此之外，全是因爲要得魚兔而設備的網罟。捨棄傍門邪道，而專行採藥煉藥之法，便能自然的精化炁足，丹也成了。到了這個時候，煉丹功成的發相，也便出現了。再用向上進行的功夫，行大周天的法術，便可超塵凡，入到聖域，化成千百億的化身，而現濟世利民的大用。修道的人，只要能讀此書，而依法實行，便可把此等道行實現出來。

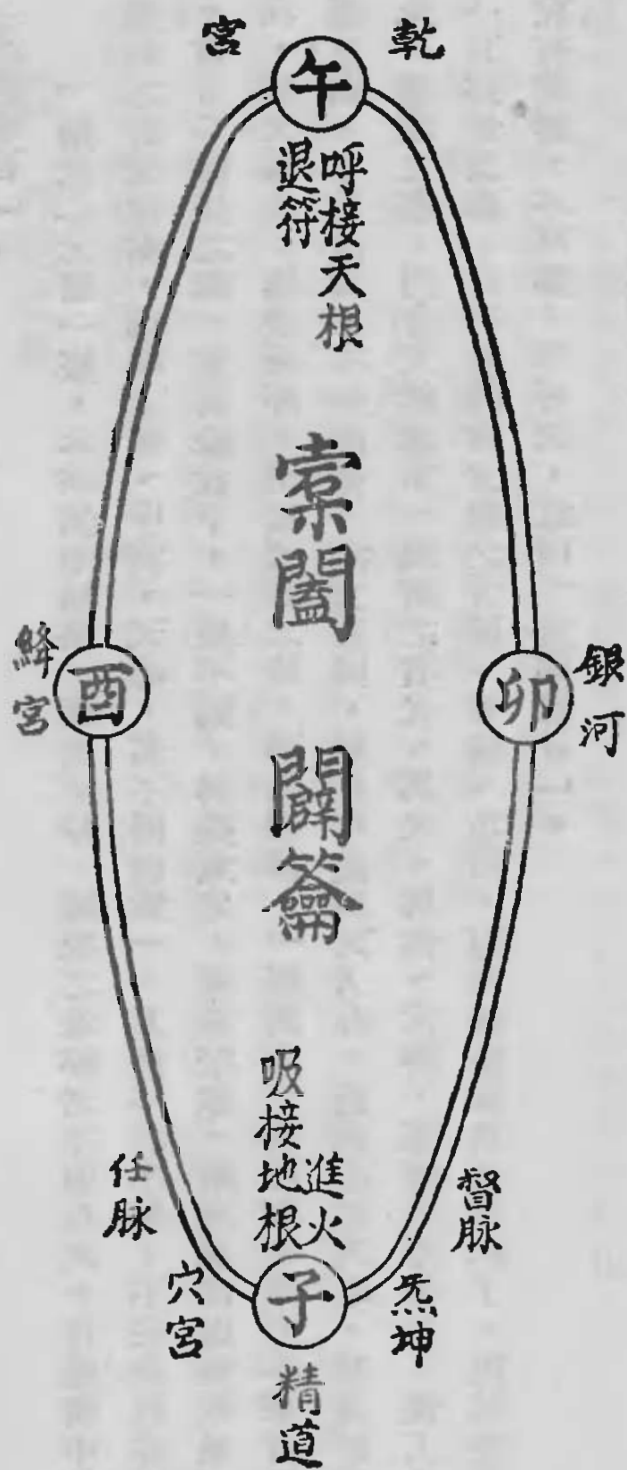
總之，修煉金丹之事，實卽爲性命雙修。天人合一之要功。小乘雖以命功爲基，然仍不能離性功而專修，且同係以煉心爲先務，必如是方能達超凡入聖悟真入道之元功。

第九章 周天圖說

一 金丹造化之元功

金丹之道，前八篇已盡之矣。尙恐學者不知竅妙，故備此圖以補全書之要訣。願有志者一覽無疑，不爲舊圖所惑，庶知陽生在此，調藥在此，鼓巽風在此，藥產在此，採取在此，歸爐在此，駕河車在此，還本復位在此，金丹造化之元功，莫不在此矣。

調藥煉精成金丹圖



若問金丹消息路

發火周天原此穴

真妙訣

調藥法

了然明

煉精所

教君這裏覓根由

運行沐浴又歸柯

「解說」調藥、呼吸（就是鼓巽風）、藥產、採取、歸爐、周天（就是駕河車），還本復位，煉成金丹的機要，全收容在這個圖裏了。修煉金丹大道，不過是用這種方法而已。世上有一種煉丹的舊圖，乃是似是而非之物，學者須要注意，不可被那種舊圖所担誤了。

二 元關一竅之祕意

然竅本無形，自無而生有，則謂之元關、中宮、天心，其稱名固不一也。夫虛無之竅，內含天然真宰，則謂之君火、真火、真性、元神，亦是無形。靜則集氣，而棲真養息，宰生生化化之原。動則引精華，而向外發散，每活子時二候之許，其竅旋發旋無，故曰「元關難言」。

「解說」元關一竅，本來無形無象，至玄至妙，道家之最祕者亦即在此。自虛無中生有，故難爲之言說指點，或稱玄關、中宮、天心，名不同而實一。其竅不有不無，不在身內亦不在身外。當下手靜坐之際，宜萬緣放下，一塵不染，神凝氣定，精氣澄澈，漸至混沌虛無景象，無人無我，無天無地；極虛極靜，至無至寂之時，神光獨湛，一靈獨露，斯可復我先天本來面目；則玄關自顯，不見而知，不知而覺。待玄關開，則自可做到天人合，而我心即天心，我身即天地了。此一虛無之竅，內含天然真宰，或謂之君火、真火、真性、元神，要皆無形無象。惟工夫一到，一旦豁然貫通，自可能體會玄關之方所、有無、功用，而爲修道修真之梯航了。因其旋發旋滅，旋有旋無，不可認，不可說，故曰「元關難言」。

三 八脈拱一穴

其炁之行，後通乎督脈，前通乎任脈，中通乎衝脈，橫通乎帶脈，上通乎心，下通乎陽

關，上後通乎腎，上前通乎臍，散則透於週身，爲百脈之總根；故謂之先天。其穴無形無影，炁發則成竅，機息則渺茫，以待成全八脈，則八脈湊成共拱一穴，爲造化之樞紐，名曰「炁穴」。譬如北辰居所，衆星旋繞護衛，即古人所謂竅中竅也。

「解說」炁從炁穴發生，通過左邊的八脈而運行。

後、督脈。前、任脈。中、衝脈。橫、帶脈。

上、心。下、陽關。上後、腎。上前、臍。

炁通過以上的八脈，散開來進透入全身，成爲百脈的總根。這個穴，雖然是無形無影的，但是炁發動了，便可知道這個緊要的部位。炁息的時候，却渺渺茫茫的，不知它在何處。八脈聚合於一穴，節制造化的樞機，這個穴名爲「炁穴」。因爲這個緣故，所以古人把這個穴叫作「竅中之竅」。就是緊要部位中的緊要部位。

四 無形之竅

竅即丹田，上乃金鼎；鼎稍上即黃庭，竅下即關元；古謂上黃庭，下關元是也。關元下即陽關，亦名命門，及男女泄精之處；腎管之根，由此而生。但黃庭、金鼎、炁穴、關元、四穴，俱是無形；若執形求之，則謬矣。又謂「夾脊兩腎中藏元炁」，則亦謬識。此書圖之所作，實發古人所不盡泄之旨，而又以闢其誕妄也。

「解說」竅是炁穴，又名丹田，它的上邊有金鼎，再稍微上一點，又有黃庭；竅的下邊有

元。這就是黃庭、金鼎、炁穴、關元的位置。這四個穴道，本來是不能看見形狀的。關元的下邊，名爲陽關，又名命門，這是男女泄精的地方。腎管的根，是從此處發生的。

第十章 火候次序

一 武火

夫道從煉已起手，次下手調藥，既了手行周天，其事非一也。已熟或坐或臥，不覺忽然陽生，卽迴光返照，凝神入炁穴，息息歸根，此神炁欲交未交之時，存神用息，縣縣若存，念茲在茲，此卽謂之武火矣。

「解說」修道的時候，是首先須要煉已。煉已的方法，是須要使自己的情，保着極平靜的狀態，方才可以不被外邊的誘惑所搖動。調藥是其次的事情，行周天是最後的事情。當初的修行，稍熟之後，便在坐着或是臥着的時候，不知不覺的忽然有陽生的現象；這種生陽的事情，乃是修行的第一種發相。須要注意，不可錯過這個機會。迴光返照，是使光返照體內，收回走向外方的心，而集中於丹田，須要使心和丹田親密，直到覺着此心隨着氣息流入丹田爲止。本文所說的神，就是心神，炁穴就是丹田，這種事情的發生，是在神炁欲交未交的時候，存着心神，用着氣息，就是一息一息的使神炁互相和合；這種氣息是好像綿綿不斷的存着，而集中於神炁之上，這就是武火。總而言之，武火是以識神使用氣息的事情。

二 文火

神炁既交，陽炁已定；又當忘息忘意，用文火養之；不息而嘘，不存而照，方得藥產。但忘息卽不能以火薰之，但用息卽是不忘，息無、不泯之謂嘘，欲嘘、不覺之謂忘。但用意卽是不忘，但忘則不能以意照之。古云：「心無不存之謂照，欲無不泯之謂忘」。忘與照，一而二，二而一。當忘之時，其心寂然，未常不照；當照之時，纖毫不立，未常不忘；是謂眞忘眞照也，此卽謂之文火也。

「解說」神和炁相交，陽炁安定了，沒耗散之患以後，便當忘却氣息，忘却意念，用文火養它。氣息如斷而却連續，意念不存而冷然守着對境，這是文火。繼續着維持這種狀態，便可得着產藥的效驗。但是忘却氣息，是不用火薰的事情；所以從始到終，不可脫離氣息。氣息雖然似乎沒有，却也不滅完，這才是噓。欲噓而不覺着，方才忘。用意的事情，便是不忘。忘的事情，不能用意念照它。古人說：「心無而不存是照，欲無而不滅是忘」。忘和照，是一而二，二而一的。就是忘的時候，其心只是清澄明淨而已，並不是不照；照的時候，雖然是纖毫不立的空虛狀態，却也不是忘却；這才是眞忘眞照，也就是文火。總而言之，用文火的方法，是心伴着氣息，既不可說是動，也不可說是靜，乃是維持極平靜的狀態。從大概方面看來，可以說是伴着動心的氣息是武火，伴着靜心的氣息是文火。

三 陽舉用武火歸根用文火

文火既足，夜半、忽然藥產神知，光透簾帷，陽物勃然而舉，即當採封運行。採運之時，存神用息，逆吹炁穴，謂之武火也。封沐歸根，即用上文文火之法，照顧溫養之，謂之文火矣。但不在交媾與周天之時，俱是用文火之法，以時刻溫養之，而煉己之工，亦是用此法，不然不能還虛。

「解說」夜半，在天地爲陰陽相交之候，在人爲心腎相交之候：此時即在常人亦常易陽舉。煉丹之人，當文武火已足藥產光透之時，其陽物會自然勃舉，一有此景，即當採封運行。當施行採運工時，宜存神用息逆吹炁穴，此乃是武火的事情，故曰陽舉用武火。到封沐歸根時，則須停止武火，用文火以照顧溫養之，故曰歸根用文火。大凡不在交媾與周天之時，概是用文火之法以時刻溫養。煉己之工亦常如是，不然便不能還虛了！

四 活子時與六候

然陽生謂之活子時，而藥產亦謂之活子時；兩段工夫，當明次序，而運周天，謂之周天之子時；用火調藥煉藥，謂之火之活子時也。然「候」者，亦非一說；不論陽生及藥產，但有炁動者，即爲一候；以神用炁，又爲一候，此乃神炁會合之二候也。又曰陽生爲一候，而藥產又爲一候，此乃藥炁所生之時節之二候也。故二候採牟尼者，即此者也。

藥炁既產，往外採歸爐爲一候；而爐中封固，又爲一候；亦謂之二候採牟尼。升降沐浴，謂之四候；總謂之六候。此乃周天一時工法，所用之六候也。候雖甚多，亦不必執着；不過是陽生調藥，調到炁滿藥產時，採歸運行子卯午酉歸根，卽是也。然其中候法亦要明白，當用呼吸變文武火之時候不明白，則文武不能如法。

「解說」在陽生、藥產、運周天，火的中間，全有活子時。在這個時候，改變工法之端，便叫做活子時。然而關於「候」的名稱，須要十分明白。所說的「二候採牟尼」，在一切子時中間，是全有兩個曲折的。所以對於這個道理，必須十分認識清楚，不可誤用。就是：（甲）神炁會合的二候，是在陽生和藥產的時候，炁的活動是一候，以神用炁又是一候。（乙）藥炁所生的時候的二候，乃是陽生爲一候，而藥產又爲一候。（丙）火的二候，是藥炁產生了，却往外去採來，使他歸爐，成爲一候；而封固於爐中，又爲一候。周天有六候，在二候中間，加升降沐浴四候，名爲六候。候法雖然很多，但是不可固執太甚，以致迷惑。所說的候，不過是陽生、調藥、煉藥、炁滿、藥產之時，採取歸爐，運行子卯午酉歸根而已。知道這個「候」，須要隨機應變，巧妙使用文武火。若不明白這個「候」，當用文火的時候却用了武火，當用武火的時候却用了文火，那末成道的希望便沒有了。

五 火候與工法

所謂火候不傳者，非不傳也，卽此難言也。夫火是火，候是候，豈可混而一言之；其中

文武火候，逐節工法，師所傳之口訣，盡備此書，後人有緣遇之，不要三日，即明乎斯道，則不爲誣徒所惑矣。

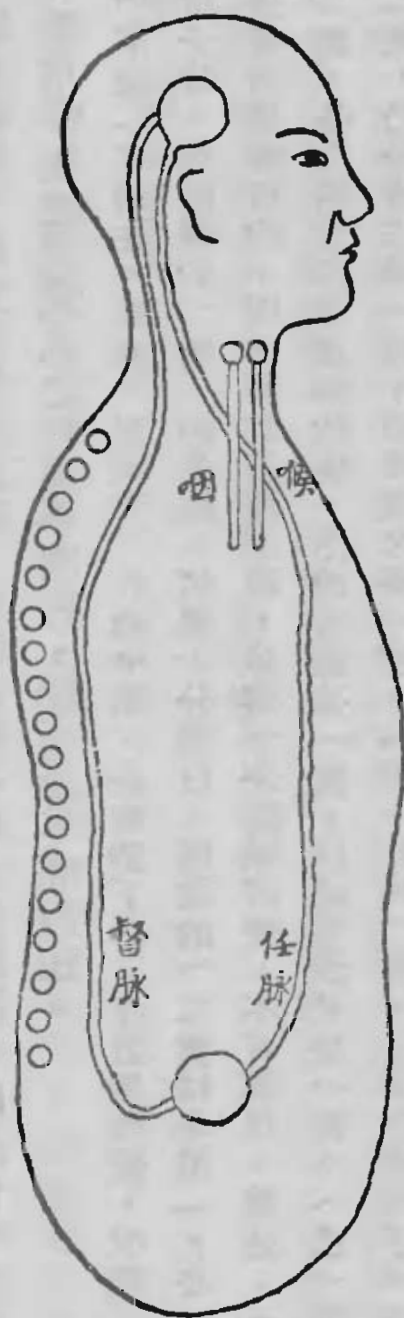
「解說」古謂火候不傳，非真不傳，而在火候是很難說的。在這個地方，只可把能說的述說出來。火與候，切不可混爲一談，對文武火候與其逐節工法，尤宜細究，它的大要已經在這個書上說盡了，後來修道的人，有緣得遇此書，幸而得着機會，不出三日，便可認明它的效驗。

第十一章 任督二脈圖說

折開隱閉天閉決

得視嘔嘔笑

任督二脈圖



垂露源頭佛祖機

存行步步真

任督二脈之正說

華陽說：「此圖直洩元機寶，願得藥之士，不失運行之路，丹道最祕，非余之敢妄泄也。古聖雖無圖，却有言存留，奈何不全之過耳。又因舊說，謂督脈在脊骨外，而任脈止於上下唇，此二說皆俗醫之妄指。豈知仙家說任督，實親自在脈中所行過以爲證驗，非但行一回也。金丹神炁之元妙，必要在脈中所行過數百回，方得成就。此種謬妄，不但俗醫亂指，今之修元者，亦謬妄亂指，愈加紛紛。苟不親自領會境遇，妄憶猜指，淺學信受，誤喪勵志，豈不痛哉！故余將師所授之訣，以親自領會之熟境，畫圖以證其非。然而此圖一出，游方之士與那假道學，則無容身之地矣。」

「解說」這個任脈督脈之圖，乃是丹道最祕之訣。從腹部通過脊骨內的督脈，而升到頭頂；從頭頂通過任脈，而降到腹部；循環升降，乃是依着這兩條道路。世上流行傳布的舊說，關於這種圖，多是反對着。以爲督脈不通過脊骨的中間，而通過脊骨的外邊。又說任脈不是收納吸氣到腹部的徑路，而終止於上下唇。照着這種言語，循環周天的事情，便不能成立了。此等說法，全不是從自己實際之修行得着的，而全是憑着自己的猜想而捏造的。後來的學者，不可被紛紛的邪說所迷惑，須要遵依此圖勵志修道，方可有成，因此圖之指點，不但由於師傳之訣，且亦由於體會與經驗而來的，絕作憑空臆說的話。

第十二章 決疑

第一節 僧豁然七問

一 打七閉息之弊

問之一曰：弟子愚暗，蒙老師傳授火化斷淫之法，行四個月得景，海中火發，對斗明星。又蒙傳授法輪常轉之密語，行持五十日，淫根自斷，永無生機，反照北海，猶如化銀之光，其光浩蕩射目，自知成舍利子矣。弟子昔在打七一門，不見成道，反人人吐血，是何故也？答曰：自如來開化，西天二十八祖，東土六代，並無此門；乃僧高峯門人，誣捏抗害後人。況高峯所習，是閉息之傍門，何見得也？高峯自曰：「忍氣急則殺人」云。吐血因跑香忍氣，傷其臟腑，坐打香板，傷其脊絡。就是盧醫扁鵲莫能故之。

「解說」第一個疑問說：我曾經承蒙老師教我火化斷淫的方法，我依法修行了四個月，便得着如預期的體驗的現象，海中發出火來，却是北斗的明星一般。海中發火，是炁生於丹田，發生溫暖之氣的事情。北斗對着明星，是看見譬喻作北斗的丹田裏，發現可譬喻作明星的炁。法輪常轉，是佛經的言語。但是這個地方，却是譬喻行周天的法術。修行五十日，淫根自然斷絕，又沒有淫志。北海就是丹田，觀見丹田却有白銀之光，其光浩浩蕩蕩的映射眼光。像這樣，聽見丹

成時候的發相，而身知成丹的事情。道家所說的丹，在佛教方面叫作舍利子。我從前在「打七」一門裏，却不能成道，看見修業的人們，非但不能成道反而吐血人很多，這是甚麼緣故呢？答曰：自從如來開化之後，直到菩提達摩，有西天二十八祖；自達摩傳到中國，直到慧能禪師，共有六代；這是禪風正傳的時代。在此等人們的教說中間，並未聽見有打七一門。總而言之，這是僧高峯的門人等捏造此說，誘惑後人的。這也是高峯所傳，乃是閉息的傍門。這種方法乃是所說的忍氣而行深呼吸的方法，照照着這樣，怎能得着大道呢？高峯曾經說過：「努力保守吸氣，人至於死亡」。良以：「吐血忍氣，損傷內臟；坐看打香板，傷害脊絡，不論什麼名醫，全不能救這種病症」。由此也可見一般了。

二 參禪問話頭之病

問之二曰：參禪問話頭，不見成道何也？答曰：如來有所問試者，是看學人性道明與未明，明則教外別傳慧命；不得慧命，無所成也。

「解說」第二個疑問說：雖然參禪而問話頭，但是沒有成道的人，這是甚麼理由呢？答說：這是要看學人的性道明是不明，明的時候，另在教外傳授慧命。不能得着慧命，便不能成道；慧命是成丹的基礎。

三 念經念佛之缺點

問之三曰：專念經念佛，不見成道何也？答說：經，路徑也。佛，名字也。譬喻考試官，欲取第一名。求聖人，唱四書，可進否？六祖云：「東方人造孽念佛，求生西方，西方人造孽念佛，往生何方？」

「解說」第三個疑問說：雖然專門念經念佛，但是沒有成道的人，這是什甚緣故呢？答說：經，像路徑一般；佛是名字，譬如考試文官的人，想要考取第一名，而祇在短少的時間求聖人，讀四書，照着這樣能得着預期的成績嗎？這恐怕是不能達到目的吧？工夫全靠修煉，想要成道的人，除了從真的體驗出發之外，並沒有別的道路。六祖說：「像我們住在東方的人，因為造了孽，想要靠着念佛往生西方，西若是西方的人造了孽的時候，念了佛，更要往何方去呢？」這個是諷勸。雖然在側面積得念佛念經之功，但是沒有體驗和實在道德的人，却也不能解脫。

四 參禪者之走泄

問之四曰：我釋教參禪人，灰心長坐，不起慾念：凡有走漏不能成堅固之體，是何故也？答曰：爲人至十六歲關竅開，無有不走泄之理，況且念經傷其中氣，枯坐心腎又不能交會，走漏格外多矣；所以近代出家人反得癰症水枯吐血枯目，皆由此也。堅固實有火化之法，譬喻鑛水在上，灶火在下，水得火自然變化爲炁矣。如來云：「火化以後，收取舍利」實有真傳也。

「解說」第四個疑問說：大凡參禪的人，灰心長坐。也有能不起慾念的人；雖然如此，却難

保沒有走漏的事情，既然走漏，便不能成爲堅固之體。不起欲念的人，還有走漏的事情，這是什麼緣故呢？答說：人到十六歲前後，關竅開了，開了之後，便沒有不走漏的道理。況且念經要傷害中氣，長久枯坐要失却心（神）腎（精）融合的機會。心神不能守着腎精，走漏的事情，便更加多了；所以近來的出家人，反而得着瘡症水枯吐血枯目等病的很多。在子世俗的人，因爲起了欲念，失却了精；出家無欲的人，所以失精，乃是因爲神不守精的緣故。使精堅固，是有火化之法。火化是巧妙的使用文火和武火而變化其精的事情；却似把盛水的釜放在上邊，它的下邊有灶，灶中有火焚燒，釜中的水，由于灶火而變化爲氣一般；爲風火的呼吸和神作用於爲水的精，精便化炁而爲藥成丹。如來說：「火化以後，收取舍利」。這種言語，就是真傳。舍利就是金丹。

五 參禪而不問走漏之弊

問之五曰：今之參禪人，而不問走泄之事，自言修道，可得成道否？答曰：天上未有走泄身子之佛祖，走泄一回，與凡夫交姤一回，其理一也，故無所成矣。

「解說」第五個疑問說：現今參禪的人，只說是修道，關於走泄的事情，却置之不問，像這種人，能成道嗎？答說：天上沒有走泄的佛祖，修道的人，須要栽培道種，若有一回走泄，便和世俗的人行房事一次，其理相同，所以一有走泄的事情，便難能成道了。

六 佛之對斗明星

問之六曰：佛是何法起手？答曰：佛以對斗明星起手。對卽中華返觀是也；斗卽北斗丹田是也；明星卽丹田之炁發見是也。不對斗明星，萬萬不能成道，釋教下手一着最祕，吾今全露，爾當默思默思。

「解說」第六個疑問說：佛從什麼方法起手？答說：佛是以對斗明星起手。對是內省之意，斗是北斗，指丹田而言；明星是丹田的炁，發見出來。若是把丹田之炁的事情，付之等閑，那末修道的事情，便終歸不能有成。所以不用「對斗明星」的方法，萬萬不能成道。佛道對於這一點，最是祕密。我現在把這種奧妙祕密，完全表示出來，你應當靜思默想，時時體會着才是。

七 紙上之傳法

問之七曰：今之釋教傳法，得者以爲出頭，自稱爲大和尚，可是眞法否？答說：得者如夢得金，稱者如戲台上漢高祖，楚霸王，何曾有實也。自達摩六祖，以口傳心授，故五祖云：「密附本音」。今之所傳紙上傳某僧之名爲傳法，志者觀之，嗟嘆一笑而已。

「解說」第七個疑問說：現今學佛的人，得着傳法，便自稱爲大和尚。此等人所得的，果然是眞法嗎？答說這種所說的得法，却似夢裏得着黃金一般。這種名稱，又好像戲臺上所扮的漢高祖和楚霸王，何常是實有？自從達摩直到六祖的傳法，全是口傳心授，並不是寫在紙上的。像那種寫在紙上的傳法，實在是可笑的事，因爲他們沒有得着應當口傳心授的火化的眞傳，所以他們只得用紙上的傳法，以自欺欺人而已。

第二節 王會然七問

一 煉丹與其他諸門之別

問之一曰：弟子蒙老師傳授下手工夫，修傳兩月，得藥產之景。又蒙傳授周天的口訣，行運三月，外腎不舉，丹田常自溫暖，自知丹成。不知別門亦有可成之種否？答曰：不得神炁交合，產出真種，萬物所成；或有行之專者，無非却病。所謂「萬般差別法。總與金丹事不同」。

「解說」第一個疑問說：我承蒙老師傳授下手工夫，修煉了兩個月，已經得着藥產的景象。又蒙傳授周天口訣，修行轉運了三個月，已經外腎不會再舉起來，並且丹田時常溫暖了。我看見這種景象，知道金丹已經煉成了，却不曉得別門傍道，也有這種奇特的效果嗎？答說：別門傍道，是不會得着這種效果的。須要明白神和炁互相融合之後，身和心方才可以達到理想的狀態，而產出成道的真種子。除此之外，並沒有別的方法。古經所說的：「一切千差萬別的方法，全是和修煉金丹的技術大不相同」。這一點也不錯的。

二 不知周天度數之弊

問之二曰：有一先生，自言得藥產之景，能以升降，又長坐數十年；凡有走漏，不結丹

何也？答曰：雖得藥產，不知火候，雖是升降，不知闔闢度數，強運故不結也。

「解說」第二個疑問說：有一位先生說：有了藥產的發相，又能自在的行周天之法，照着這樣經過幾十年，但是直到現在，還有走漏的事情，不能結成金丹。像這樣的情形，到底是什麼道理呢？答說：雖然已經得藥產的景象，却不知道火候的方法，所以行周天之法的時候，不顧開閉的度數，勉強運行，故不能結成金丹了。

三 無藥而行升降之弊

問之三曰：有一位言：教人凝神入炁穴，陽生之時，後升前降，不結何也？答曰：不知起手之法，無藥先行升降，水火煮空鍋，故此不結也。

「解說」第三個疑問說：某人教別人說：「凝神使入炁穴，到了陽生的時候，開始行升降方法」。別人依着這種方法，修行了許久，却不能結成金丹，這是什麼緣故呢？答曰：因為不知道起手的方法，所以不能結成金丹。雖然陽生了，却没有動。在這個時候，開始行升降的方法，就是沒有藥物，枉用火功，不能結成金丹，乃是當然的結果。道家所說的：「水火煮空鍋」，就是這樣情形。

四 吞津服液之妄說

問之四曰：有一位言：陽生之時，以舌抵住齒，往上提之，吞津降下。不結何也？答曰：

：此陽乃微陽，非藥產之陽，升降無用。況又不知道路，亂提起邪火，必得吐血之症。吞津乃有陽之物，落于腸，出二便，有何益也。

「解說」第四個疑問說：據某人說：在陽生的時候，用舌尖抵住牙齒，在口中攪動，待到生出津液，便吞下去。學道的人，照着這種方法，却也不能結成金丹，這是什麼緣故呢？答說：這種所說的陽生，恐怕是微陽吧？這種微陽，並不是產藥的陽，所以使用升降的方法，是沒有有用處的。況且不知道升降的道路，胡亂的起火，必然要得着吐血的病症。所吞的唾液，乃是有形之物，落到胃腸裏，就隨着二便排泄出去了，什麼益處可以說呢！

五 二候之妄說

問之五曰：有一假道人，教人陽生時用息探之，一息探一息封。謂之二候；左邊上，右邊下，一息一轉謂之一周天，不結何也？答說：此一非傍門，乃未得訣者自誣造作此言，狂哄愚夫耳。真人云：「凡流不知道，運行由五臟而循環」。非周天也，故不結也。

「解說」第五個疑問說：有一個似是而非的道人，教別人在陽生時候，用氣息探它的方法。那種方法，是一個氣息探藥，一個氣息封固，稱他爲「二候」。又從左邊升起，從右邊降下，一個氣息一轉，叫作「一周天」。照着這種方法，却不能結成金丹，是什麼緣故呢？答說：這個雖然不是傍門，却是沒有得着真訣。自己未得真傳，所以依着妄斷，而捏造此說，自己欺誣，又欺騙別人。真人說：「一般的人不曉得大道，他們的運行，不過是依着五臟而循環而已」。像這種

方法，並非真的周天之法，不能結成金丹，乃是當然的事情。

六 不知用陽生之弊

問之六曰：專凝神在炁穴，能出陰神，不結丹何也？答曰：不知陽生，用呼吸之法，故不結也。

「解說」第六個疑問說：凝聚心神，使他在炁穴裏，只是能使陰神出來，却不能結成金丹，是什麼緣故呢？答說：不曉得陽生的道理，徒然使用呼吸的方法，所以不能結成金丹。

七 升降遲重之病

問之七曰：不打七，亦吐血得疾病，何也？答曰：誤信師之過耳，冲虛祖師云：外道邪法，行氣必至有病。何以爲病，升提太遲重，則提爲邪火，其病頭昏、病目、赤腫、翳障、病咳嗽、痰火、吐血病癰腫等症；若降下而遲重，則逼沉精氣，貫入腎子，爲疼痛、偏墜病、腹脹、水蠱病等症，上下兩病，皆致人速死。

「解說」第七個疑問說：雖然不打七，却也要得着吐血的疾病，是什麼緣故呢？答說：這是誤信妄師的過失罷了。冲虛祖師說：外道的邪法，因爲運氣不得法，所以必定要生病。升提和降下氣息，過于遲重的時候，必然發生病症，遭遇險症，便要使人死得很快，這是應當注意的。

第三節 了然五問

一 答乾坤用九用六之問

問之一曰：弟子傍門外道，不必問矣。願問正道之火候。鐘離祖師云：「乾用九，坤用六」。可是此理也？答曰：而名是，法不是。

「解說」第一個疑問說：關於正道的火候，我是知道的，據鐘離祖師說：「乾是用九，坤是用六」。這種言語，是對的嗎？答說：「在名說是，在法說，這是不對的」。

二 答子行午行之問

問之二曰：冲虛謂：「子行三十六，午行二十四」。可是此理也？答曰：「而名是，訣不是」。

「解說」第二個疑問說：冲虛所說的「子行三十六，午行二十四」。這種方法是對的嗎？答說：「就名言是對的，就法言，這也不是真訣」。

三 答陰陽爻數之問

問之三曰：真人謂「陽爻一百八十，陰爻一百二十」。可是此理也？答說：「而名是，

事不是」。

「解說」第三個疑問說：據真人說「陽爻一百八十，陰爻一百二十」。是不是呢？答說：「就名言是，就事言則并不是這種事情」。

四 答陰陽策數之問

問之四曰：許旌陽謂：「陽用二百一十六，陰用一百四十四。」可是此理也？答曰：「而名是，火不是」。

「解說」第四個疑問說：許旌陽說的「陽是用二百一十六，陰是用一百四十四」是不是呢？答說：「就名言是，就火言則不是」。

五 真傳口訣之要

問之五曰：其四非也？答曰：道最重在口傳，不得真傳，四皆非矣。如果得真師，其四俱真，不但四真，千真萬聖，合此火之元妙，而三教成道者，亦此火之元妙。

「解說」第五個疑問說：前邊的四種疑問，全是不對的嗎？答說：在大道方面最注重的是口傳，若是沒有真的口傳，那麼前邊所問的四種方法，全是不對的。若是遇了明師，得了真傳，那末四種方法，非但是真的，並且一切的事情全合於這個火的妙用。在三教方面，所有成道的人，也全是靠着這個火的妙用。

第十三章 危險之說

一、不得性命真傳之危險

華陽曰：「學道者，外道紛紛，及其成功，未有一人，何也？不得性命之真傳，分門立戶，俱是妄爲。且今之悟性者，不識先天之性，落於後天之識性；今之修命者，不識先天之命，落於後天之渣滓；是故無所成也。」

「解說」這種危險說，乃是說明下手調藥和行小周天時候，所發生的許多危險，以使學道的人，特別注意。世上學道的人雖然很多，然而多是盲從外道，至於修行正道的人，却是幾乎不能看見。所以那般學道的人，不能得着某種的確的體驗；他們未得性命的真傳，徒然分門立戶而已。並且現今名爲悟性的人，不知道先天的性，而落於後天的識性；現今名爲修命的人，不知道先天的命，而落於後天的渣滓；所以無論如何，總不能成道。現在把不能成道的原因，立了條目，記述於後。

二、性命之修持與危險之種類

蓋不知其中性命之修持。危險之防慮，以錯修錯煉之妄爲也。

「解說」用道家的意義，說明性命；則「離中之靈名爲性，坎中之炁叫作命。」但是我們對

這種說明，仍舊不容易明白。現在再把這種意義，詳細說明如下：離是周易的掛名，爲火、爲明、爲智、爲心，又有其他的許多意義。所以說「離中之靈爲性」；就是把性當作火、明、智、心等元靈。靈是微妙的心之活動。坎在易經上爲水、爲湛、爲誠、爲精，所以說「坎中之炁爲命」。就是把命當作水、湛、誠、精等元炁。若是不知道，那麼，靈的進出，沒有一定的時候，放縱而妄動；雖然生炁，心也不能把他制伏，只是向外耗散而已。靈和炁分開了行動，所以性命不能合一。祖師教授修道，是用這個離之性，制伏坎之命而已。實際問題，是收斂微細的靈念，納入動炁之中，用巽風（即呼吸）吹靈火，煅煉這個後天的性命，使之合而爲一。照着這樣，先天的性命，便自然發現了，這就是煉丹的道家對性命修持的方法。

至言「危險之防慮」，防慮是預先對於許多的危險，考察明白，然後注意防備。危險的大要是：（甲）雖然陽生，自己也不知道。（乙）歸爐之後，精不化則陰氣來復，那個時候，却不知煅煉之法。（丙）神光失照。（丁）呼吸失嘯。（戊）雖然藥生，亦無所知。（己）在行升降之法的時候，有昏沉散亂等弊病。（庚）雖然丹成，却不知覺它的景象。（辛）溫養失宜。（壬）雖然發現大藥，却不採取。此等情形，全是很危險的。雖然古人說：「百日防危險。」但是修煉仙丹的人，從始到終，對於危險的事情，全要注重防慮。

總之，此等弊病，全在「錯修錯煉之妄爲」。因不知道金丹的真訣，而說修養的事情，照這樣修行，便不免一切的胡亂的行爲。古人說：「任他萬般差別法，總與金丹事不同」。不把金丹的方法作爲基礎的各種修法，全是旁門外道。

或者聞其性命之門戶，正理不明，根源不透，入於旁門，執於一邊。

不能理解性命的真義，而談修道，固然有許多弊病，就是只聽見關於「性命的門戶」的言語，而不知道性命的真髓精義，却也有許多危險。門戶即乾坤，乃先天之源，內含乎四象，故參同契云：「乾坤爲門戶，坎離爲藥物」，即是此意。

正理根源，即是性命，像那般愚昧及夙根於道無緣的人，被邪師所惑，而向外求道，已經是根本錯誤了。

其次，世上有無數的門戶，立此等門戶的人，全不知道自己的性命。若是關於自己的性命，得不着正當的理解，那末便要走進旁門了，正理根源，只是一個，一個之外，全是旁門。皇經云：「三萬六千種道，以釋來者之心」，即此之謂。

至「執於一邊」，乃是說不本於中正的大道，而固執着邊邪的小徑的意思，大凡現今修道的人，因爲不知道「以神馭炁，修養自己性命的方法」，所以淫根不斷，時常走漏，和沒有修行的凡夫一般無二。實在是可惜。又有一種學習吞津液（即唾液）的人，徒然玩弄後天的物質（有形的物質即津液）；至於元關的消息等，却一點也不知道，像這樣只知修行之名，而不知修行之實的人却是很多，是絕對不會有成的。

三 神炁不交與真元闇耗之失

雖曰歸道，奈性命不合，神炁不交。縱自修爲，真元闇耗，終歸於無所成也。

「解說」性命和神炁只是一個，修道的大要，在於把他融合爲一。若是二者不能相交，那麼，雖然修道，却也沒有益處；成仙的真種子，却也不能發生了。真種子不能發生，便沒有成丹成道的時候了。

其次，不知道性命神炁的融會，就是自己修行，却也不過是徒然勞苦身心而已。神炁融會，實在是修道中間安樂的法門，若不把他融會，不過是一種苦行而已，有什麼益處呢。

至言「真元闇耗」，真元就是陽炁，在修行中間，若有陽炁發生。在這個時候不知道採取歸爐的方法，那末炁便向外耗散了。這樣闇耗真元於不知不覺之間，則到最後，亦是徒勞而無成了。

四 不達於精微則昧却採工之失

或有夙緣相逢，言語相投。知乎調法，未能徹乎精微，煉己之生浮，行功之沉睡；及至陽生時，迷而不自靈覺。炁薰然起，昧却採工。

「解說」知道調法，是到了活子時，知道用風火之候的事情。這種人，雖知調法，却也未必能成大道。因爲火有文武之別，欲成大道，須要用巧妙的方法，使用文武火。若是只知調藥之法，而不知用火之法，那末調法却也無用，仙道仍舊難成。

其次，修道宜能徹乎精微。精微本來是難說的，只是守着自己元關的精、炁、神，而不脫離，便可體驗得這種微妙的關係。但是對於用心的事情，若不注重，那末這種精微便不能看見，從

而亦不能運用了。

所謂「煉己之生浮」，乃是指心不純熟，宜使其純熟的事情。所謂「行功之沉睡」，乃是指自己沒有靈覺，陷於昏迷狀態的事情。如此，則至陽生時，亦即是活子時來了，有內邊發相的內景，和外邊發相的外景；仍然會迷而不自靈覺，而失却陽生的機會了。

良以在陽生的時候，在元關薰來溫暖之氣，外腎有舉起之兆。當此元薰然起時，即宜施用採工。採工是既然產藥之後，須要採取，這個名爲採工。現在雖然看見元薰形起之兆，但是因爲沉睡，却失去時機，而不能修煉了。

五 元無主則外走之失

元之極動，變而外施。既無主，則無所留。拱關一旦泄去，安有藥之可調可煉乎？

「解說」元元發動，動到極點的時候，不採取他，他使自己走出陽關。這種先天的元元，却變成後天有形的淫精而走出。

主是心神，留住的是氣息。採工是須要全依着神和呼吸的能力。現今元雖然發生，但是不明白利用神和呼吸的方法，所以元也不能留住。

及至一旦精液從陽關泄出去，採藥的工夫便成空了。不能把元留住，便沒有藥物可以調煉。這就是心不誠、意不專的弊病，愚夫沒有智識，只是嗟嘆元的難留而已。

六 不明火候次第與調藥之失

且既知乎靈覺之調法，而又無所成，何也？蓋不知其中調法之逐節，火候之次第，是以盲修瞎煉。

「解說」靈覺是神知，調法是用神指導呼吸，攝取元炁，使它歸爐加以烹煉。既然知道靈覺的調法，在丹法方面，似乎可以達到煉熟之域了，但是還沒有成就，這是什麼道理呢？

蓋丹法是有火候的次第，若不應着時機，用巧妙的方法，或是利用文火，或是利用武火，決定不能成丹。（甲）在陽末生的時候，收神于丹田，並且使用氣息。用着心，綿綿不斷的使氣息歸根，這就是用文火之工。古人所說的「爐中之火種」，就是這個。火得着風便旺起來，但是爐中的殘火，被風吹了便要熄滅，所以需要特別小心。修道的人，在起手的時候，其炁微少，却似爐中的殘火一般，所以須要用溫柔的文火溫養着他。（乙）陽既然生了，須要採用武火。陽生的時候，其精不能放縱，所以要用武火制伏它。（丙）歸爐是使心神和氣息，互相扶助，須要用文火之工。（丁）在爐中煨煉，是用風鼓動火，把來薰他，這就是武火之工。（戊）練過之後，須要溫養他，這就是文火之工。修道的人須要照着這樣、應着時機，使用文武火，若是不知道修煉的逐節次第，那末炁便不免耗散走泄了。所用的工法不對，便會錯亂，這就叫做盲修瞎煉，終歸是不會有成就的。

不知調藥之道，在以武火採之，文火封之；武火煉之，文火養之；忘火以待其自生

之故耳。

「解說」不知道調藥是起手的方法，調藥的要訣，是「武採文封，武煉文養」。所謂武火採之者；就是用武火採取它。武火是用息攝取炁的方法，炁生出來，便要下降，不會自己逆着上行。若要使它逆着上行，歸到根源，則非用氣息攝取它，則無能還乎其爐了。此種降中升，升中降，即爲闔闢之機，即開闢之機，又曰往來不窮。是以五祖說：「闔闢不明，則不能採藥歸爐。」即是這個意思。

所謂文火封之者，就是要文火封固它。封就是指以神息相守相住的意思。

所謂武火煉之者；就是要用武火烹煉它。武火是採藥煉藥及周天的祕機，乃仙佛的密義，不知武火的用法，便不能成丹。武火是鼓動了風，使精化成純粹之物，這種武火的機關，又名爲橐籥（即風箱）。太上老君曰：「天地之間，其猶如橐籥乎？」就說的這種事情？

所謂文火養之者：就是要用文火溫養它。文火是用氣息吹噓。而溫養的方法，和「闔闢」不同。吹噓只是用後天的氣息；但是闔闢却要兼用先天的炁和後天的氣，就是先後天的二炁在元關中間，有互相感動的消息，在這個中間，有四個往來；假若以爲一呼一吸二個往來名爲「闔闢」，那麼這便錯誤了。有人問道：「吹噓（文火）和闔闢（武火）的用法，有什麼不同呢？」答說：「吹噓是神炁不動，闔闢是神炁全動。可是闔闢的神炁，是動與不動之間的。若動于玄關之外，便不是煉藥的闔闢了。神炁相交，便可妊娠真種。譬如凡夫欲生子，雌雄在外鼓舞，而要其生出子女來，豈不是愚蠢的事嗎？」

所謂「忘火以待其自生」者，在更用文火溫養之後，便當忘記了火，渾然靜着，以等待陽的再生。

且既明其逐節，曉其煉法，何以張脈憤興。無意之慾起，種種陰魔陰怪來擾。

「解說」雖然明白了用火煨煉的方法和順序，為什麼活動了仍舊有走陽精的壞景象。這就是使用風火不到之處，陰氣陰精發生爲走泄之事。若是在這個時候用武火煨煉，煉到沒有這種景象，便可以安然無事了。

至「無意之慾起」，這也是陰精在丹田裏作怪，使心君妄動，擾亂的事情。因爲這個緣故，便有了無意的妄想，這個時候，當然要用闔闢的方法，鼓動爐內的真火，融化這種陰精。這個名爲：「祕密天機救命寶法」。虛靜天師的入藥鏡說：「慾心既起，須用武火煨煉之」。這就是指着此事而言。否則，陰精所化成的種種魔怪，現出鬼神龍虎等形狀，前來誘惑，或是脅迫，這都是修道所切忌的事情。

七 不能煨去陰氣之失

或沉寐時，外陽不舉，竟自泄之，又何故也？此乃火候用不到處，盡是陰氣變幻，不識此時用武火鼓巽風，煨去陰氣之法也。

「解說」或是沉睡的時候，外邊的陽並未舉起來，却有走泄的事情，其原因乃是煉的時候，少用風火的緣故。若是精修之士，能相信自己使用風火的工夫，毫不間斷，便沒有這種事情。

火候不到之處，便要現出前邊所說的壞景象。這全是陰氣變化作怪，治法是更用武火煅煉，去盡陰氣。這種場合，使用武火乃是最善的方法。

八 不避身心疲勞之失

且夫真修之所爲者，外若癡若愚，內安然逍遙。最忌身之勞碌，心之外馳。苟不勤慎，則爐火斷而不續，失其文火。

「解說」修真的人，須要外邊默默然，不爲萬物所拘束，內部却逍遙自在，好像遊於無何有之鄉，若是不然，那麼，所有的炁，便全要耗散了。

其次，修真最忌身心過於勞碌，若要靜身，必須先靜其心。收回向外馳求的心神，把他收藏在丹田裏，便是煅煉的方法。且須勤慎將事，不然爐火斷了，不能繼續，便要失文火的功用：文火是存之於心神，用之於氣息，綿綿不斷的，使息息歸根。平素失了這種方法，炁便不能留住了。

九 不明武火爲命寶之失

炁既無主，而無所鈎。不落下而變爲後天者，未之有也。此皆因當其際，不知有武火爲救護命寶之法也。

「解說」主是心神，鈎是氣息，心神和氣息既然不能保守其炁，炁便變化成後天有形的精，走泄到外邊去了。人就是沒有慾念，也有走泄的事情，這是因爲沒有火煉的緣故。

若知道其炁向外馳走的時候，須要從速用武火煉之。古人說「忙裏偷閑調外藥」，就是指此事而言。其精將要走泄之時，便是忙的時候，此間造出修煉之時，便是偷閑；收回向外逃走的精，便是調外藥。若知用武火爲救護命寶之法，則永無一走泄之事了。

十 眞炁與精共同耗散之失

蓋其精泄去，其炁亦泄之。安得不謂危險哉！夫採取，明乎二炁。

「解說」精和炁本來是一物，所以精既然逃走了，炁也當然要隨着走泄。精與炁通走泄了，對於修真，便是件很危險的事情了。

其次，採取是採取外藥的意義，二炁是先天和後天二炁。先天的炁得着後天的氣，方才歸爐。守虛真人說：「先天之炁，不能自歸於爐，以後天之炁採之。」就是指此而言。

一一 不明陰蹻一脈之失

陰蹻知乎道路，是爲勒陽關之法也。

「解說」陰蹻是攝取精液的道路，它的部位，在穀道（大便道）之前，膀胱之後；上通于丹田，乃採藥之路。張紫陽的八脈經說：「陰蹻一脈，諸聖祕之，高人藏之。」這個地方，就是仙佛採藥之處。又馬天君解大洞經說：「一陽初動之時，運一點真汞於臍下以迎之」。真汞是心中的元神，這是採取的祕訣。

所謂勒陽關者，陽關卽上文所說的道路，以神攝精在於這個陽關，卽所稱爲勒陽關的方法。

一一 不知迴風煅煉法之失

若夫歸爐之後，不知迴風混合煅煉之法者，其元精與陰精，依舊藏而不化。

「解說」至於歸爐之後，不知道用迴風混合煅煉之法，則其元精與陰精，依舊藏在丹田裏，毫不變化。所謂迴風，乃是迴旋呼吸之氣，逆吹的事情，所謂煅煉，亦卽是用迴風之法。自己能迴風的時候，爐內的神炁，也能混合爲一。所以沖虛祖師說：「神雖宰炁，然未知炁應宰否？以迴風而混合之」。又心印經說：「迴風混合，則百日之工靈也。」所說的迴風，就是煅煉神炁。若是煅煉不完全，則其元精與陰精，依舊藏而不化了。

元精就是元炁。活動的元炁，名爲元精。陰精是飲食之精，這種精，能變成各種妖怪，必須借着神炁二火合成一火那種方法，在爐內鼓動巽風煉化此精。若是不然，精便不能化了。

一二 陽復生時之失

陽之暫伏，頓然又生，名雖調藥，實不知爐中調法。然後陽之復生者，竟將以前未化之精，拱而射之，則其藥之無所產，不思己之精不返，謂師之訣不真，何不悟之甚也。

「解說」陽暫時藏伏，而又頓然生出來，名雖爲調藥，然而不是爐中化過的精，所以不能成爲真藥的種子。迄乎陽之復生，卽有外腎舉起的景象。雖然有了陽生的外景，但是並非真實。以

前沒有煉化的精，便要向外走泄，其精走泄，便失却真種子了。於是則其藥無所產，失却真種，便不能行周天之火。

夫自己的精去而不同，乃是修行的不得法，並不是因為老師所傳的口訣不真，何不悟之甚也。以上是說調藥的方法。

且藥產薰爐之際。危險大矣哉！彼愚昧不早自提點，貪着其樂，內失其照，已交將別之時，若不卽生復覺者，則昧却採工矣。

「解說」真炁在丹田裏和神交歡，暖炁融融，自己在裏邊鼓動，雖然能使它上升成爲真種子，但是不得法的時候，便要化精而走泄。

在這個場合，不知道用正念就之之法，必定要失却神炁交合的機會。因為這個緣故，不能把炁守住，以致化成精而走泄，所以有很大的危險。

一般愚昧的人，不知於已經調藥之後，便當從早提點產藥的景象，而只貪着其樂，便會內失其照，如是不會有成的。蓋藥產而不知交合之法，便是失却其神炁相交之機，空費炁之歡翕，活子時來的時候，其炁融融溫暖，修道的人，不可貪着這種歡樂，而陷於無底之坑。

若神炁已經互相交合，這就是真種子。古時的仙人，把這種情形叫作「超然」。在這個地方明白採藥之候，便當採取，若是到了採藥之候，却不知道採取，這便叫作「有候無火」。失藥的事情，只在半息之間，實在是很危險的。所以宜卽生復覺，須要從速用靈念採它，不如是，則爲昧却採工了。

上文說「用靈念採取」，此處又說「採工」，二者之間，稍有差異。念雖然能採炁，却不能攝炁歸爐，用心神差使呼吸，採取其炁，叫做採工，現今如不明白看出這個機會，便是失却採工了。

一四 真種不歸爐之失

所產之真種，不能自皈爐，洋洋乎竟自泄去，累積之工，空無所有，豈不悲乎。

「解說」真種卽是真炁，爐卽下丹田。不用風真炁便不能歸爐。藥產而不能採取歸爐，致使其浩浩蕩蕩的泄去，累積之工，因而歸於烏有，這便大可悲了！此乃指藥產的危險而言。

一五 失却神息之失

若夫升降之機，又在乎斗柄。神息之力也。炁之行而息不逼，乃導引旁門，非闔關之道也。息之應而度不合，乃無知外道，非周天之數也。不但炁之不結，亦費藥之空生。則周天之危險，卽藏其內矣。

「解說」升降是周天的事情，斗柄是丹田，這是說升降的機關在於丹田。

心神伴着炁，爲同行共住之主。氣息是使炁前進後退之機。主不得機，不能現其能力；機不得主，不能運行。有主和機，而無意，便沒有一定的方針。二物並用之，才可得真道。所以從升降到成丹，全靠心神和氣息之力。

炁行須息通。若讓炁自己運行，却沒有氣息領導炁，便不能隨路而行了，這樣，炁便會到入旁門。亦即是不用氣息引導其炁，炁便到周天的正路之外去了。如此，則非闖關之道了！闖關是大道，最妙的天機，必須求着真師，方才可得其法。

至於「息之應而度不合」一語，乃指息之失而言。氣息雖然適宜的相應，但是不依着周天的度數，却也不能結丹。像此等祇是運行後天之氣的人，便是無知的外道。以其未循着周天之數的緣故。周天的度數，是三百六十五度四分度之一，若不暗合這個度數，元炁雖然運行，却也萬萬不能成丹。

藥雖然生了，而炁耗散不能成丹，藥便空白生了。如此不顧周天的度數，便有周天的危險，以上是指周天的危險而言。

一六 藥歸爐而文火失薰蒸之失

夫藥之歸爐，若文火之失薰蒸，則陰氣又存之，諸般怪現，皆由此之故也。

「解說」爐是丹田，又名中宮。藥既皈爐，須用文火薰蒸，即是要依着時刻吹噓它，並且必須澈底吹噓，方才不失薰蒸（失了薰蒸，乃是薰蒸得不週到的意義），因丹在火裏邊，火工有不到時，便要發生陰氣，而產生各種的怪現象，如鬼神妖魔等，全是陰氣變成的，看見鬼怪出現的時候，須要用武煅煉它，若是不然，那末陰氣勝了陽炁，便要發生危險的病症。

一七 其他危險

且平常無事，若失其薰蒸，誤食香辣，勞其身心，昧其動靜，丹則異生。

「解說」用氣息吹噓它，若是有了過失，便不能成丹。所以在平常亦不可失其薰蒸。同時，在丹將要成的時候，忌食香辣的食物，因其有散炁的危險。且亦不可過於疲勞其身心，因為過於勞動身體和心思的時候，爐火的作用衰了，便要發生危險的病症。

至「昧於動靜」，並不是心意的動靜，這個動靜，乃是丹田中間炁的動靜。若不知道炁的動，把它收起來靜着薰蒸，丹田便是有危險。丹田中間炁動的時候，須要使用武火。大凡丹有危險，發生異狀，就是這種事情。

或時迫爐而出，或時火生，或時水生，或陰人現象。

「解說」爐是丹田，丹的結成，是依着神光的護持，和呼吸的薰蒸；若是一時之間，不勤力的用心神和氣息去照管它，那末炁便從丹田逃出了。或是走到身前，或是走到身後，全身的任何部份，全要走到，以致身體方面發生障礙。不知其訣的人，便不能使它回到爐裏。人依着暗示的作用，能使身心的某部分發生某種變化，這是世人所能知道的，這種暗示，就是心神的作用。心身若不守炁，炁便自由的發生各種變化，炁走到身前身後的各部位，名爲「走丹」。收回走丹的方法，是使心神十分寂靜，便能知道丹從何路逃出，藏在何處，既知逃的所在之處，便可用微小呼吸吹噓丹田，使丹從原路回到丹田。照着這樣，行一回法，若是丹仍舊不回來，可以行法若干

次，直到丹田爲止，這種方法，名爲「收丹之法」。

火生的時候，因爲熱的緣故，有使丹走散的危險，或是因飲食中間，有動之物，或是因爲在熱水裏洗浴，這兩種原因，全要使丹走散。補救的方法，是想念一朵黑雲，掛在眼前，用心神把丹引入丹田，照着這樣，其火便自然退了。

水生和陰人，是陰氣所致。因爲呼吸的火，或斷或續，所以有這種景象。補救的方法，是急速用呼吸的氣息，拿武火吹它。照着這樣，便可不見上邊所說的壞景（不良的登相），丹也得着光明。

一八 止火時之危險

若不得其法救之，喪失在頃刻之間。夫炁之滿而成，其危險者，在當止而不止，不當止而止之訣焉。

「解說」若一有上述毛病，須救之以法，否則丹便有頃刻喪失之危險，救濟的方法在風火經中間，已經說過，所以此處從略。大抵在止火時，務即止火，不當止火時，切不可妄行止火，是爲至要的訣法。

若夫火之圓足，又勤勤於薰蒸，相護於性命，或有意放，則汞散鉛冷，丹之怪異，不又重生乎？

薰蒸是呼吸的逆吹噓，火既然充足了，當然要停止用火，不停止用火，而繼續着吹噓，用神

返照，冀相護於性命，則自有上文所說的當止而不止之危險了！

或有意放，則汞散鉛冷，因止火有止的方法，空把它放下，陰氣便要再來，現出許多壞景，所以在丹將要結成的時候，須要十分慎重注意。

一九 結語

非師之訣不真，乃己之失照，然丹已成者，急於超脫，若貪著塵俗，待以年月，一時不覺丹之迫爐，汞飛鉛走，哀哉！空空已乎？余願同志者，將此危險審察之，細而悟之，精而行之，則永保無失矣。

「解說」遇着前邊所說的危險，丹便不能結成了，這並不是老師所傳的口訣不真，乃是自己沒有澈底省察，又在丹已結成，有內外的發相的時候，須要謹慎從事，若是不能和塵俗斷絕，那末日子長久了，便又有走失金丹之患。所以我希望修道的同志，參照前邊所記的危險，詳細研究，依法修行，或者可以保守金丹永久不失了！

第二部 補錄

一 顧命說（金仙證論原文）

夫顧命者，乃是收視返聽，凝神聚炁之法，豈有他術哉！古聖有言曰：命由性修，性由命立。命者炁也，性者神也，炁則本不離神，神則有時離炁。俞玉吾云：心虛則神凝，神凝則炁聚。欲其炁之常聚而不散者，總在爐火勿失，溫養其元，使神炁如子母之相戀。左慈云：子午顧關元。元卽命之蒂也。若不顧守，則火冷炁散，久而命亡矣。黃帝云：存心於內，真炁自然沖和不死。故性命二者，不可須臾相離也。離則屬於孤偏矣。崔公云：十二時，意所到，皆可爲。混然曰：無晝無夜，念茲在茲，常惺惺地動念以行火，息念以溫養火。玉蟾云：神卽火，炁卽藥，以神馭炁而成道，卽以火煉藥而成丹。有藥無火，則水冷而炁不生；火養鍋底，則水暖而炁自騰。古云：火燒苦海泄天機，紅爐白雪滿空飛。雪卽炁也，故炁因火而升，火因風而灼，十二時中，迴光返照，刻刻以無烟之火薰蒸，使性命同宮，神炁同爐，綿綿息息，似有似無，內外混合，打成一片。黃帝曰：火者，神也。息者，風也。以風吹火，久煉形神俱妙。人能如此，何憂命之不固也。夫命之元炁乃月魄，神之靈光乃日魂。以魂伏魄，則先天之炁自然發生。人多不測造化，盲修瞎煉，性命各宿，孤陰寡陽，自謂長生得道，而不知其違道甚遠也。夫修煉者，方入室之時，當除耳目，內絕思慮，真念內守，使一點元神，渾渾淪淪，隨其形體榮枯，聽其虛靈自然，融然乎流通，湛然乎空寂，於此常覺常悟，冥心內照，防其昏沉

·昧乎正念。參同契云：真人潛深淵，浮游守規中。規中，指元關一竅也。然又不可執著，以致真陽不生；其妙總在不急不怠，勿助勿忘而已。清靜經云：空無所空，寂無所寂。真常應物，果如此，則神炁渾然如一，恍恍惚惚，若太虛然。古云：先天一炁，從太虛而來者，卽此也。夫機之未發，靜以俟之，炁之既動，以神聚之；而顧命之旨，盡在斯矣。

二 風火煉精賦（金仙證論原文）

煉者，造化之工；精者，變化之源。火因風而焰灼，精得火以鎔鉛；勒陽關謂之調藥，攝炁歸卽是還元。察其機，煅穀精而調燮；辨其候，運百脈以歸源；會其源，則神炁相依；鼓其風，則真精朝元。夫精者，乃天地之源，造化之本，逢時節而旋機動，得火以磁戀；達關竅而流變；泄吹風則還壺。是故坎宮森布，元神攝而徘徊；離中橐籥，真炁旋而運轉；爐內火逼，白虎朝於靈臺；鼎中水融，青龍遊於深淵。陽關禁閉，元竅門開，果然風旣同爐，久而水暖自生霞。月華吐，則汞引鉛而鉛引汞，日精射，則蛇交龜而龜交蛇。造化之變遷兮，待靜觀動；藥物之老嫩兮，伺機聽命；杳冥中起，恍惚中迎，自無炁而生炁，本無名而喻名。知其時者，能奪天地之真炁；順起機者，卽有升降之法程；薰之煉之，則超凡而入聖品；食之饘之，化枯骨以登太清。嗟呼！今之學者，奔山駕海，坦坦之大道偏過；勞形兀坐，赫赫之明珠拋播；利馳而名謾，德薄而詬重。識性以妄談，去正而歸左；彼夫道本至近，情隔遙偏；理自不遠，性失遠天。殊不知精者炁之融，風者息之源，火者神之靈，煉者會之壇。以風而扇火，則老還少而形長存；以炁而留神，以神而運息，則情復性而神自純。自然可與赤松彭

祖之優尊。

三 禪機賦（金仙證論原文）

道者，化育天地；法者返本還元。本動靜而同用，隨有無而自然。體本來之真覺，威音恍惚；持無生之妙用，極樂幽元。顯優曇之家風，秋水皎月；隱惠能之法語，春霧藏煙。是故浮雲散而天心現，濛雨開而壁峯存；潭水清兮澄月澈，黑漆鏘兮物形明。情寒而禪心定，意灰而性朗清。若夫黃芽白雪，當求元關之妙義；地湧天花；卽鑿混淪之面目。會則有，散則無；出爲塵，入爲默。有情下種，乃如來之妙用；無法枯禪，卽道人之頑空。水清月現，達龍宮而演法；風傳花信，坐謁陀而受供。朗朗兮皆拱北，蕩蕩兮盡歸東。降蛟龍於北海兮，烈焰騰空；伏猛虎於南山兮，洪雨普濟；搏虛空而作塊兮，刀兵奚傷；收毫芒而藏身兮，鬼神莫測。展則包羅天地，定則入於微塵，悟之者頓超上乘之法，迷之者帶了六道之根。禪固自參，無非一念之定靜；機由師授，能吸法水之鴻茲；正法眼藏，盡妙祖師之祕旨；涅槃妙心，微露如來之淺辭。自此能宣漏盡之法，方稱爲馬陰之師爾。乃機來有時，非頑空而長坐；禪主斗柄，見明星而團旋；靈台極樂，通行菩提之坡；浮土家鄉，祕鎖慧命之奧。教外有因，不明元機，苦勞累世魔娑；謾守三更，強留一宿，闔通密印關鎖。識重智少者，則曰不然不然；突然朗見者，乃云如是如是。慧性靈而道眼開，頭頭盡是；魔王迷而法竅閉，處處皆偏。人人迷悟，佛無後先。達之者，融會天機；迷之者，執定死禪。打七跑香，卽禪和夙業之責；黃花翠竹，乃高人得意之時。千里因緣若至，方曉禪外之規。偶逢決破鐵牛血，笑殺神機有兩期。

四 妙訣歌（金仙證論原文）

大道淵微兮，現在目前；自古上達兮，莫非師傳；渺漠多喻兮，究竟都是偏；片言萬卷兮，下手在先天。有名無相兮，元炁本虛然；陽來微微兮，物與外形旋；恍惚夢覺兮，神移入丹田；鼓動巽風兮，調藥未採先；無中生有兮，天機現目前；虎吸龍魂兮，時至本自然；身心恍惚兮，四肢蘇如縣；藥產神知兮，正是候清源；火逼金行兮，囊籥憑巽旋；河車運轉兮，進火提真鉛；周天息數兮，四槩逢時還；沐浴卯酉兮，子午中潛；歸根復命兮，閨餘周天；數足三百兮，兆景眉前；止火機來兮，先候三牽；雙眸祕密兮，專視中田；大藥難採兮，七日絳絳；蹊路防危兮，機關最元；深求哀哀兮，早覓真傳；擇人而授兮，海誓相言；過關服食兮，全仗德先；寂照十月兮，不寐覺禪；二炁休休兮，性定胎圓；陽純陰盡兮，雪花飄還；超出三界兮，乳哺在上田；無去無來兮，坦蕩逍遙仙；夙緣偶逢兮，早修莫挨年；休待老來臨頭兮，枯骨無資空熬煎。

五 道德冲和論（金仙證論原文）

道高龍虎伏，德重神鬼欽；斯言也，蓋道以載德，德以植道也。夫道者德之用，德者道之體。人能明乎其德，而天性自現；體乎其道，而冲和自運；是之謂寂然不動，感而遂通也。蓋人稟虛靈，原本純靜，至德體納太和，渾然一團天理，一發皆能中節，何勞修乎。但人被情欲之私所隔，忘本逐末，竟昧其真；故元和之正炁、純靜之心失矣！所以聖人表虛極而養己德，論易理以明天道；則盡性

致命之學，可以窮神知化矣。然學者欲體乎道德，當尋來時之消息，而窮本然之根苗；欲探造化之機緘，須察遲促之景象；則臨時有把柄而無危險之患，然後得入道德之門，可造冲和之境矣。蓋至人能權動靜之消息，須用智慧而渾然無我，故能默運化育之道，長定中正之理，活活潑潑，則隨中極之冲和而充塞乎兩間，達逍遙之境，樂無何有之鄉，大至默默，還乎無極，此乃至人之大德也。苟內懷私欲，外沾名譽，假善法以遮面，闇取泥水之資，非惟無德，實賊德也。唯天地滋萬物而無心，聖人順萬物而無爲，亦何期德之洋溢乎。古人云：德者，性道中求之耳！夫德非道則無著，道非德則無生，道外覓德，其德遠矣；培德體道，其功切矣。故曰：天心居北極而衆星拱。東海納細流而百脈歸，人若能靜心養炁，何慮道德之不成哉！吾嘗自內觀而無心，外覓而無體，飄飄乎尋之不得，恍恍乎覺而虛靈，似魚之隨水，如霧之籠煙，一派冲和，縈衛天地，但人不能深進，故本然之道昧却矣。縱元文奧辭，無非口頭三昧，又烏能盡道德之本然，明體用之精微，解冲和之奧妙哉。

六 後危險說（金仙證論原文）

煉丹之訣，自古丹書多引而不發，欲求其全訣全火者尤難之，學者欲從末由，豈不可歎哉！故予前危險說，補金仙證論及慧命書所不足之處，使苦志者得下手調藥及小周天之工法也。夫篇中所謂凝神者，是凝於道心之所。道心而得人心之翕聚，則元炁聚而不散，爲孕藥之工，卽爲雙修性命之苗也。夫神既凝住炁穴，而炁穴之神，不又有常知乎？蓋覺其呼吸之往來，是爲煉精之風火也。且神又不可泛馳於外，息又不可斷續無嘘，神息之相煉，動靜之相依，不出乎範圍，不執乎有無，是謂化精之

訣也。且又當知乎神安於陽動之所，以協乎其機，莫離乎其炁，炁化之所在，卽神安之所在也。篇中又曰：武火者，是採藥、煉藥、煉陰精之妙訣，外呼吸之祕機，故曰闔關；其妙在乎二炁逆用之工，故謂之採外藥矣。且煉之者，是化精也。卽玄關之中，意鼓息吹之玄機，謂之闔關，卽所謂鼓巽風運坤火。又云：風輪激動產真鉛，因坎中之陰精難以制伏，便使風火而化之，神炁相摩而激之，如二物之相摩而生火也。悟一子云：欲降而靜之，必先激而動之，此誠言其妙訣是指玄關中，神炁氣三物相動相激之機歟！且爐內神炁旣以相煉，不可息乎其風，不可出乎其外，不可離乎其炁，神炁之二意，同此相翕，如雌雄交合，當其際，二物周身之意，盡歸於此處，如此得法調藥，何患精之不化，慾之不死，而真種不產者哉！且又曰：煉陰精者，謂人食五穀百味所化之精華，名曰津液，是滋養五臟之後天，皆屬渣滓，晝夜滋潤乎周身，而至於丹田者，則爲陰精也。此精時刻作怪，攪亂心君，引動元炁之散泄。所謂煉之者，因有先覺之壞景來前，卽當以後天之神火，注於爐中，是爲火種火引也。便使橐籥之鼓風，以風扇火，以火鼓動先天元炁之真火，二火之相摩相激，陽火勝乎陰精，融透周身，何患精之不化，怪之不滅，道之不成者哉！且又曰：文火者，乃神炁相定，又不動之旨也。真人云：修之首務，潛之深淵，韜明養晦，而後可以善其用也。夫旣曰不動，而又曰文火者，何謂也？蓋神炁雖曰不動，而呼吸之氣又在此吹噓，綿綿不斷之旨也。古曰吹噓，曰溫養，是定而噓之意也。且火得風之所噓，火不息冷，藥則融而溫暖；故文武火者，調藥之的旨也。夫藥旣調而自產者，莫當去其武而用其文歟？不知藥產時，呼吸之文武火，俱無所用也。故曰定息候真鉛。夫旣曰不用呼吸之火，而藥之產豈不散歟？蓋妙在乎神炁之相就相照相顧之旨也。且當此際，藥之老嫩，鉛之遲早，又必叩乎

祕傳，相合相離之機，採取安敢妄泄哉！然採取之訣，非用武火，藥焉能歸爐哉！夫升降之火，兼文武而用之，故曰柔而變剛，剛而變柔，剛柔乃丹道之妙旨。及乎六陽，吸機之入而升，是謂武；然吸機之回而定，即屬文。且以六陰呼機之退而降，是謂武；然吸機之進而定，即屬文。故曰時時有沐浴者，此也。蓋卯酉者，去武全文不息息中而闔息息者，謂養其生殺之機也。且子午妙在於升降，而又云有沐浴者，是謂一時八刻，而一日有百刻，謂此四刻即屬乎沐浴之法也。且歸根之文火薰蒸補助，乃養丹之的旨，為返照之工夫，而丹之成時，去武火用文火，是謂薰蒸養丹之法也。嘉慶四年端陽前五日華陽著於北京仁壽寺。

七 正道修煉直論（引錄慧命經）

華陽曰：脩者以破而補圖，煉者以火而化物。火非風則不灼，物無所則無居。故至人參乎大道，修乎性命。風火物所，並而同用。上下萬古，咸乎其道者，莫不以此而為要也。奈何知之者稀焉，昧之者衆焉，執性乏命，不識動靜，往往到頭虛老。命動而外耗耗盡，嗚呼！性何居哉？道何存哉？是以至人察乎動靜之消息，合乎並脩。命者根於腎，腎動則水也。性者根於心，心動則火也。以火入於水中，則慧命而不外耗。以風吹火，化而成真種，其法簡易，悟之者，修真種而成舍利。靜時而候，動時而取，同爐而煉，故曰火化。行乎如來之道路，宿乎世尊之樹下，斯謂之行住矣。且火之行住，實隨物之變化，陰魔現時，即當以武火煅煉，免其奔馳漏盡之危險。淨靜太平，常自柔和而溫養，以爲護持寶珠之堅固。且如轉法輪之際，文武兼而並用，其中精微之奧妙，又在師傳而自悟也。舍利成

之時，止武帶文之薰聚，斯謂之溫養。實喻爲保守也。當其時也，明珠現而百怪滅，柔運漕溪之大路。道胎立而千智生，溫養允證如來定慧。夫慧而不用，勤修禪那，愈加靈智之光輝，寂照常自覺悟，休隨昏沉散亂之海空。持守定力，在乎空性一念之誠也。法性定時，雪花亂飛，斯謂之出定矣。蓋大道靜極之中，而又生乎動機，所謂璇璣復建於子；真物再動於靜極，所謂重造乎妙道；再立乎戒定慧，定定不已，至於無極而至極者也。

八 正道工夫直論（引錄慧命經）

華陽曰：下功之時，處於靜室，身如槁木，心似寒灰，以靈光爲用，並性命而同宮，是謂道之首也。且靜極而動者，大道之根苗，造物之主宰，烝旋竅開，慧命之情，喜向乎其外，攝乎其內，綿綿若存，念茲在茲，和合鎔化，而爲真種之胎源，實謂正道之真傳矣。古之曰火化，曰和合，曰對斗，曰跏趺，是闡明此道之用也。功到時至，無物之中而物產焉。斯時不令其順而逆之，達摩謂之採取。物既歸乎其源，則有法輪之妙運，起闢闢之消息，徘徊上下，立乎天心，依乎任督，歸根復命，故謂之四候六候者也。數足物靈，則有採取過關之訣在焉。夫或採而不生者，或生而不取者，是不得訣之真故也。且欲得訣之真者，又當虛心求師，久久護持，培德捨力，然後大道有所得也。蓋出爐之消息，又賴意之靜觀，物則生焉，如來謂之爐中火發。斯時牟尼露象，不懼不驚，動而並行，切防踐路危險之患。渡過洹河之渡口，由漕溪而上鷺嶺，達須彌而下重樓，往南華花世界，登佛光寶殿，忽然溶溶如谷雲，霏霏似春雨，盤旋歛聚於中宮，斯謂之結道胎。安樂太平之禪定，勿助勿忘而養，勿寂勿

照而溫；靜定之中，忽覺一輪浩月，懸於當空，留而待之；一輪紅日升於月中，收而藏之；定靜之中，習乎寂滅，有無之場，還乎渾然，故曰無爲者矣。且大道無窮焉，靜極而生乎動，一物上合於道胎，而法輪之又重轉矣。靜而又靜，滅而又滅，胎圓炁足，天花亂墜，則佛子之定念，當移而超出三界，是謂如來之出現矣。且出定之初，防被外魔之侵擾，一輪金光，本是我所有之靈物，取而歸之，爲化形之妙藥，收而養之，子又生乎其孫，願備行滿之時，隱於深谷，絕跡還虛，合乎妙道，是謂如來末後之事也。余願同志者，休誤入於口頭禪三昧之外道，認爲正道，則非正道也。

九 禪機論（引錄慧命經）

華陽曰：佛道性命喻龍虎，龍虎喻動靜，動靜喻禪機，何喻之難也？古佛曰：不識性命，則大道無所成，佛佛祖祖，莫不由此性命而爲之修煉也。夫既曰性命，而又曰禪機者何也？且人從稟受，原是一團，及其生也，分而爲二者矣。當其節至體旺之時，而慧命之元寶，卽有變化，拱闕向外之機者在焉。不令其順出，趁此之機，迴光返照，凝意入於北海，則元寶亦隨意之還於北海矣。故謂之和合凝集。因其有變化之順逆者，故曰機也。若不曰機，則人不知慧命所動之至寶，以兀坐頑空，迷卻性命配合之真機，且落於枯寂，將以何者爲真種哉！及其機之息也，默照渾然，故曰禪矣。時至忽然而動，又曰機矣。急當採取，圓通謂之盜者，起闔闢之消息，運法輪之元機，真種靈寶，當歸根深藏，古人謂之返本復命也。然取得此種來，斯謂之舍利。去其有爲之功，用其無爲之法，靜默而寂照之，又曰禪矣。斯謂之心目所在。且牟尼之珠成，形如硃砂光似雪，融似湯煎味如蜜，活活潑潑，流通而

出焉，又曰機矣。不驚不疑，待而動取，實謂之妙法善取之方也。迅此動機，徐徐穿過三三之鐵關，斯謂之超凡入聖。牟尼之寶珠，既歸中央，柔守而定照之，又曰禪矣。禪定之中，融融無爲之樂也，且無爲之中，忽有爲焉，又曰機矣。夫既曰無爲，而又曰機？何也？若不曰機，則人不知有此妙物，孤守於胎囊。順此機之妙物，收附於胎中，寂然而長定之，又曰禪矣。斯謂之生滅滅已。夫寂定之中，一物超然而出，又曰機矣。稍稍而待之，又曰禪矣。隨而又出焉，又曰機矣。收而藏之，寂然柔而默守，又曰禪矣。然寂默之中，二物從湧泉而出，又曰機矣。取而靜定，又曰禪矣。斯謂之寂滅也。且寂滅之定久，紛紛白雪滿空，又曰機矣。斯時出定之辨機，不令其遲阻，若夫滯於胎中，缺少神通之變化，卽當而出之，斯謂之超出三界。寧而待之，又曰禪矣。一片金光，來懸於當空，又曰機矣。收而入之，定而又定，又曰禪矣。久久長定，形神俱化，而禪機之說，從此畢矣。余願學佛者，休誤入於邪師外道口頭之禪機，認爲真機，則非禪機矣。

十 張紫陽八脈經

衝脈在腦後，任脈在臍前，督脈在臍後，帶脈在腹，陰蹻在囊下，陽蹻在尾閭^{上三}，陰蹻在頂前^{一寸三分}，陽蹻在頂後^{一寸三分}。人有八脈，俱屬陰神，閉而不開。惟神仙以陽氣沖開，故能得道。採陽氣惟在陰蹻爲先。陰蹻一脈，散在丹經，其名頗多：曰牝門死戶，曰歸根竅，復命關，曰鄆都野，死生根，有神主之名。曰桃康，上通泥丸，下透湧泉，真氣聚散，皆從此關竅尻脈周流，一身貫通，和炁上朝，陽長陰消；水中火發，雪裏花開；天根月窟閑來往，三十六宮都是春，得之者，身體康強，容顏反壯。

，在坤地尾閭之前，膀胱之後，小腸之下，靈龜之下，此乃天地逐日生炁之根，產鉛之地也，醫家不知有此。

十一 潛虛翁調息法

潛虛翁論調息法云：凡謂息以引息者，只要凝神入氣穴。神在氣穴中默住，陰矯不交而自交，不接而自接，所謂隔體神交，理最詳明，古仙已言之確矣。

十二 張三丰真人調息法

張三丰真人云：調息不難，心神一靜，隨息自然；我只守其自然，加以神光下照，卽調息也。調息者，調度陰矯之息，與吾心中之氣，相會於神凝氣穴之中也。

十三 潛虛翁又論調息法

潛虛翁三論調息法云：今夫水與水合，火與火合，風與風合，雲與雲合，常理也。調息者，以氣合氣，何待強爲，只要凝神入氣穴，神光下照陰矯脈下，不期而會者，一氣之感通，自然而然也。

十四 九層煉心法

初層煉心者，是煉未純之心也。未純之心，多妄想，多遊思；妄想生於貪欲，遊思起於不覺。學

人打坐之際，非不欲屏去塵情，無如妄想方除，遊思忽起；法在止觀，乃可漸漸消鎔。止則止於臍堂之後，命門之前，其中稍下有箇虛無圈子；吾心止於是而內觀之，心照空中，與炁相守，維繫乎規矩之間，來往乎方圓之內；息息歸根，合自然之造化，巍巍不動，立清淨之玄機；從此一線心光，與一縷真氣相接，渾渾灑灑，安安閒閒，此煉心養炁之初功也。

二層煉心者，是煉入定之心也。前此一線心光與一縷真炁相接，若能直造杳冥，自當透出玄竅；奈何定心不固，每爲識神所遷，心與炁離，仍不能見本來面目。法在心息相依之時，卽把知覺泯去，心在炁中而不知，炁包心外而不曉，氤氲氤氲，打成一片，此煉心合炁之功也。

三層煉心者，是煉未復之心也。前此氤氲氤氲，打成一片，重陰之下，一陽來復，是名天地之心，卽是玄關一竅。此刻精氣神，都在先天，鴻濛初判，並不分真精真氣真神；卽此是真精真氣真神。若能一心不動，便可當下採取運行；無奈見所未見，聞所未聞，美景現前，忙無錯手；心一動而落在後天，遂分爲精氣神矣。法在玄關初現之時，卽刻踏住火雲，走到尾閭，堅其心，柔其息，敲鐵鼓而過三關，休息於崑崙焉，此煉心追炁之功也。

四層煉心者，是煉退藏之心也。前此踏火雲過三關，心與炁相隨，固已入於泥丸矣。然在泥丸宮內，或有識神引動，則炁寒而凝，必不能化爲真水，洒灌三宮，前功盡去矣。法在崑崙頂上，息心主靜，與炁交融，炁乃化爲美液，從上腭落下，捲舌承露，吞而送之，注心于絳宮，注心於黃庭，注心于元海，一路響聲直入到底，又待玄關之現焉，此煉心得炁之功也。

五層煉心者，是煉築基之心也。前此入泥丸而歸炁穴，已有河車路徑，從此一心做去，日夜不休

，基成何待百日乎？然或有懈心，有慾心，作輟相仍，丹基難固；夫築基所以聚精合神也，功夫不勤，精神仍然散亂，何以延年奉道？法在行憑子午，逐日抽添，取坎填離，積精實腹，此煉心累氣之功也。

六層煉心者，是煉了性之心也。前此河車轉動，聚精會神，則靈根充實矣，從此心液下降，腎氣上升，是爲坎離交，杳冥中有信，浩浩如潮，一半水氣；濛濛如霧，一半雲氣；是名金水初動，方修玉液還丹，倘用心不專，則盡性之事難了。法在金水初生之日，由丹田分下湧泉，霎時而合到尾閭，調停真息，鼓之舞之，乃能滔滔逆上，至於天谷；涓涓咽下，落於黃庭；如此則朝朝灌溉，心地清涼；血化爲膏，意凝爲土，土中生汞，汞性圓明，遇物不遷，靈劍在手；孟子所謂盡其心者，知其性也。仙家名爲陰丹內丹，此煉心明性之功也。

七層煉心者，是煉已明之性也。前此金水河車，仙師名爲內煉；到此還有外煉功夫，以外合內，真心乃聚不散，蓋內體雖明，好飛者汞性；內修雖具，易壞者陰丹。設或保養不純，則心性復滅矣；法在以虛明之心，妙有之理，和砂拌土，種在彼家。彼家虛而由我實之，彼家無而自我有之；以有投無，以定入虛，死心不動，霎時間先天一炁，自虛無中來，一候爲一陽有如震，二候爲二陽有如兌，兩時值候正，宜和丹那邊吐出一弦真炁，其喻爲虎向水中生；這落下一點玄光，其喻爲龍從火裏出；兩支龍虎會合，性情交感，一場大戰，名爲天地晦冥；身心兩靜矣。俄而三陽發動，有如乾卦，如潮如火，如霧如煙，如雲如霜，如雪如花，身中陽鉛晃耀，我卽持劍掌印，踏星步斗，鼓動元和，猛烹極煉，透三關而上泥丸，一身毛竅皆開，比前玉液河車，更不同也。吞而服之，以先天制後天，性命合

而爲一，卽大還丹也。性屬火，其數七；命屬金，其數九；返本還原，故名七返九還。金液大丹，從此鉛來制汞，其心常明，永不動搖矣；此煉心成神之功也。

八層煉心者，是煉已伏之心，而使之通神也。前此七返九還，以鉛制汞，心已定矣。但要溫之，要使身中之炁，盡化爲神；身中之神，能遊於外。於是服一年十二月氣候，除卯酉二月爲沐浴，餘十月爲進退，故名十月溫養，非言要十箇月功夫也。否則心雖定而不靈，煉之煨之，靈心日見。靈則動，動則變，變則化，故有出神之事，而不爲物情所迷，此煉心出神之功也。

九層煉心者，是煉已靈之心，而使之歸空也。前此溫養，胎之神已出而不感，隨心所欲，無往不宜，高踏雲霞，遍遊行至靈足樂矣。但靈心不虛，則不能包含萬有，此所以有煉虛之著也。煉虛者，心胸浩蕩，象有皆無，清空一靜，悟得天地間，是我非我，是空不空；世界有壞，惟空不壞；乾坤有礙，惟空無礙。此所以神滿虛空，法周沙界也！爲此煉之始末，絕無加矣。

養生內功秘訣

第三部 道語辭解

煉丹的方法，說明白了雖極爲簡單淺近，惟以關於此類書籍，自有丹經以來，道門中人多喜用隱語喻言，以爲專用名詞，使讀者閱之如墜五里霧中，無從索解；甚有同一喻詞，在此時此處應作如此解，而在彼時彼處却又不可作如此解的，在所多有。以是，如欲探明其真義，非窮數年之功，博覽羣書，并經明師指點，再輔之以體驗，而融會貫通之，却很難了悟。因而致使普通一般無大信心的人，每視爲畏途，望難却步；無大願力的人，每鑽研不通，卽中道而廢。於是能會通者固寥若晨星，而有成者更屬鳳毛麟角了。作者有見及此，特於本書正文之後，又將簡單的道語名詞，加以淺近的解釋，列爲本書第三部；使讀者於不能理解處，有所查考，而免冥索。

道語辭解的分部，是以每一道語的首一字筆劃的多少爲標準。例如「一心支」一詞，其首一字爲一，一字祇有一劃，所以歸入一劃之部。「外呼吸」一詞，其首一字是外，外字有五劃，所以歸入五劃之部。其餘可以類推。所選錄道語，以本書所用者爲限。惟對於其他道書的閱覽，亦可因此而得到不少助益了！

一畫之部

【一心支】 佛語，心冥合於禪定之境而爲一。所以有定體之稱，乃是五支之一。

【乙陽】指周天時上升的事情。乙陽又有少陽的意義。

二畫之部

【十功德】佛語，初禪發生時，和八觸共發十功德。就是空、明、定、智、善心、柔軟、喜、樂、解脫及境界相應。

【十二因緣】佛語、把衆生的生死輪轉的順序分爲十二。

【十二辰】是十二支周天黃道的十二部位。

【七返還丹】七是金的成數，用鉛汞譬喻神炁，這是說使鉛汞返入炁穴，還升於泥丸。照着這樣，丹便成了，所以有這種名稱。

【七返丹成】和七返還丹相同。

【人道】生人之道，和仙道相反。

【二候】這個時候，所指非一；陽生和藥產的時候。炁的動是一候，以神運炁是二候。（參照第二部第十章）

【二禪】佛語，斷初禪的覺觀，喜感普遍的禪境。

【二十四】用六的策數，周天度數的基礎。

【入火】神火入於炁穴。

【入手】煉丹開始的修行。

【八十功德】佛語、每個觸各具十功德，合成八十功德，是正禪的發相。

【八觸】初禪發生的時候，在心身方面感覺動、痒、輕、重、冷、暖、澀、滑等八觸。

【八脈】八脈以炁穴爲樞軸，炁穴之後有督脈，前有任脈，中有衝脈，橫帶脈，上是心，下是陽關，上後是腎，上前通於臍，這就是八脈。

三畫之部

【己】本然的虛靈，真的自己。

【下降路】在周天方面從泥丸降到丹田的路脈，就是任脈。

【下手】着手煉丹。

【己土】在周天方面下降的炁。

【工法】譬喻煉外藥外丹的工法，把修煉叫作工法。

【三事之調和】陽爻的策數，定周天度數的基礎。

【三禪】佛語、從根本禪的下位，數到第三。樂尤多。

【三途】佛語、惡社會之名，地獄的火，畜生相瞰食的血，修羅的刀杖，併稱三途。

【子炁】從精發生的意義，對於母精之名稱。

【子行三十六】子行是當着上升之路，屬於陽。三十六是乾陽的策數。

【徘徊子午】行周天的事情，子午是上升下降之道，徘徊是往來的意義。

【子後午前】上升之路。

【子箱】風箱旁邊送風到爐的小箱。

【小徑】對於大道的小道。

【小周天】準備行大周天的修行之法。

【小藥】爲小周天的種子之藥。

【上根】有修丹容易成功的素質的人。

【上求菩提下化衆生】佛語、自修而又利他的事情。

【上升】在周天方面從丹田升到泥丸的事情。

【上升路】上升的路就是督脈。

【上地】佛語、上階級的禪境。

【大極之時】陽將要發生的時候。

【大周天】築基之工終了之後，着手的方法。

【大道】正大之道。

【大藥】爲大周天的種子之藥，就是在小周天方面煉成的丹。

【大力之白牛】佛語、譬喻炁的發生活動。

【大路】和大道相同。

【凡鉛】元炁爲眞鉛，金屬的鉛，稱作凡鉛。

【凡汞】元神爲眞汞，金屬的汞，稱作凡汞。

四畫之部

【火化】用風火煉精成丹。

【火化斷淫法】丹成之後，便沒有淫亂之念，所以有這種說法。

【火工】用火煉精，所以把煉丹的修行。叫作火工。

【火候】用文武火的順序。

【火逼】用火催促的事情，就是用心息運炁。

【火煉】用風火煨煉。

【太陰】腎中的炁。

【太虛】汪洋而不知邊際的心境。

【太陽】心的元神。

【月華】譬喻炁在炁穴，發現的生氣。

【月明】同上。

【元關】就是炁穴。亦稱玄關。

【元炁】炁是丹的元，所以叫作元炁。

【元竅】就是炁穴。

【元黃】就是炁穴、元關、和黃庭的總名，或以爲黃屬於神，所以爲神，爲丹田。

【元神】神是煉丹之主，所以有這種名稱。又指先天之神。

【元神之火】用元神煉丹，以火喻神。

【元精】 炁動了便化爲精。

【幻丹】 修煉不正常，雖然似乎丹成，但是過不多時，便消散了，這就是幻丹。

【幻藥】 不良的藥，有走泄之憂的藥。

【午行二十四】 午行是當着下降之路，屬於陰，二十四是坤陰之數。

【五蓋】 佛語、貪欲、瞋恚、愚癡、掉悔、睡眠五種蓋覆人的本心，所以這樣說。

【五通】 佛語、天眼、天耳、他心、宿命、神境、叫作五通，有行種種奇蹟的能力。

【五停心觀】 禪定的品數，數息觀、不淨觀、因緣觀、慈心觀、念佛觀，共爲五停心觀。

【止】 佛語、靜心發定的方法。

【止火】 丹已經成了，所以停止行周天的火。

【止火之景】 丹成的時候，看見腹部有白光，這就是止火之景。

【止觀】 止是思維的集中，觀是睿智的運營。

【止觀均等】 佛語、止觀是不可偏，必須均等，第四禪是止觀均等的境地。

【升降】 周天的異稱。

【心】 八脈之一，上通於心就是此脈。

【心火】 是神火。

【心境】 心的狀態。

【心中之元神】 元神是心的本體的精粹，所以有這種名稱。

【水火交媾】神炁相合的事情。

【水中火】先天的炁。指神入炁中之謂。

【丹】藥煉成的。

【修丹】煉丹的修行。

【丹經】煉丹的書。

【丹台】修行煉丹之家。

【丹田】丹的種子發生的部位，所以叫作丹田，就是炁穴。

【丹道】煉丹之道。

【丹成】藥化成丹。

【中下之流】不知道煉丹的人。

【中宮】就是炁穴。

【中黃】就是炁穴。

【天氣下降地氣上升】周天的譬喻之詞。

【天機】產藥的時候到了。

【天罡】北辰、譬喻神在炁穴，而爲周天之主宰。

【天心】就是炁穴，和天罡的意義相同。

【天心之主宰】元氣住於丹田，而行周天的事情。

【天津】是頭又是泥丸。

【天地氤氲】神炁融合的事情，神爲天，炁爲地。

【大地合璧】和天地氤氲的意義相同。

【天地之極】在周天方面，頭是上極，腹是下極，這就是譬喻頭腹。

【天然交】神和炁的相交，是自然而然的，所以這樣說。

【天然之真宰】神住在炁穴，支配全身，所以這樣說。神不在炁穴時，全身的統一破壞了，號令便不能行了。

【斗】就是炁穴。

【斗牛】譬喻周天的路。

【斗柄循環】這是譬喻融合的神炁，從炁穴出來行周天的事情。

【斗柄】譬喻炁穴。

【內景】依着自覺而知的煉丹工程的發相，陽生的時候，自覺臍下溫暖，就是一種內景。

【內呼吸】觀於心中的呼吸。

【內腎】外腎是男子之陽，內腎就是炁穴。

【內丹】在自己的身心方面煉成的丹，所以叫作內丹，從金屬的鉛汞煉成的丹，叫作外丹。

【內藥】和內丹的名義相同。惟此係指成內丹之藥。

【內煉之道】在體內煅煉神炁的法術

【火】煉丹所必要的是火，這個火所指非一，或是炁，或是神，或是呼吸，依着地方而不同。

【行火】行周天的火。

【引火】引元神的火，使它和炁相合。

【運火】和行火相同。

【火銷金】用武火化藥成丹。

【火之圓足】丹將要煉成的時候，火已經圓滿充足了，須要止火。

【文火】神不主宰于此的溫柔之火。

【文薰武煉】用文火薰蒸，用武火煅煉，所以有這種言語。

【方士】方術之士，說服食外藥的法的人。

【方便】佛語，行的方法。

【六度】佛語、菩薩之行。布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，這六種善行，是度苦海之丹，所以名爲六度。

五靈之部

【以火】用神支配煉丹的事情。

【炁化之精】沒有化炁而留在炁穴裏的精，這種精在走泄的時候，往往要引着別的藥耗化出去。

【引火】引元神的火使它和炁相合。

【外呼吸】用口鼻行呼吸。

【外腎】 炁穴是內腎，陰莖是外腎。

【外丹】 採取有形的藥煉成的丹。

【外藥】 有形的藥。又指使將要走到外邊的精，回來造成的藥。

【外遊】 成爲淫精向外走泄。

【外陽】 就是陰莖，和外腎的意義相同。

【外道】 不知用丹之道而修養，係指左道旁門之邪道而言。

【四禪】 佛語、斷三禪的樂支，入靜寂安穩的定境。

【四諦】 佛語、稱苦、集、滅、道。

【四攝】 易經之卜筮，以其策爲四攝，是周天度數的基礎。

【正禪五支】 佛語、在根本禪方面，具備覺、觀、喜、樂、一心等五支。

【正相】 佛語、卽八觸十功德等正的發相。

【正理】 以神炁合成爲主的簡易之道。

【生炁】 就是陽氣。

【仙】 成丹而得證果之聖者。

【仙丹】 就是大丹。

【仙道】 煉丹之道。

【打七一門】 一種的旁門外道。

【戊土】 周天上升之義。

【母氣】 煉精化炁的炁母之義。

【北海】 北是炁穴的地位，海是納水之處，就是炁穴，一名炁海。

【北辰】 爲炁之主宰之神，又炁的發動，也有這種名稱。

【北斗】 譬喻炁的行周天。

【未到地定】 根本禪的發初禪之前所發的定。

【還本復位】 陽剛之炁，一旦復於炁穴而得安定。

【用九】 乾的六爻全動，稱爲用九；周天之數的基數。

【用六】 坤的六爻全動，稱爲用六；周天之數的基數。

【世法】 男女合而生子，乃是常事，所以稱爲世法。

六畫之部

【因緣觀】 佛語、觀十二因緣而求解脫之觀，五停心觀之一。

【因地】 佛語、在煉丹方面轉而指丹田，就是育成證仙果的真種子之地。

【有情】 佛語、陽的種子。

【回光返照】 用神守丹田。

【玄關】 就是炁穴。又稱玄關。

【交合】 神炁的冥合的事情。

【交炁】和交合相同。

【交媾】同上。

【色定】佛語、是根本四禪的事情。

【行火】行周天之火的事情。

【行住起止多少之限法】關於周天之語，行是運行，住是止。從始到終所行之數的多少。

【好持法】佛語、修禪的最好狀態。

【西天十八祖】佛語、在印度地方從佛陀到達摩有二十八代祖師，印度在中國之西，所以稱為西天。

【灰心長坐】心如冷灰，長久坐着，乃是無益的修行。

【自然之造化】精由於性慾而流出生子。

【先天】常人不知覺之境。

【先天真一之氣】已經發動的元炁。

【先天之炁】就是元炁，因為要和後天有形之精分別清楚，所以稱為先天之炁。

【先天之神】就是元神，因為要和雜念區別，所以稱為先天之神。

【先天之精】化炁成丹之精。

【肉悅】同房時所感覺的快感，這是對於法悅而言。

【如來】佛語、佛陀的稱呼，有如如而來之義。

【任脉】行周天時，從泥丸沿着胸腹的內壁降到丹田的道路，

【百日】佛煉丹百日可以成丹，這是修行純熟的異稱。

【百六十之邪相】佛語、十功德也有過不及的邪相，所以有二十個邪相，和八觸相乘，共有一百六十個邪相。

【牝牡之合】男女之合。

【卯酉之法】沐浴。

【卯酉沐浴】和卯酉之法相同，

【防慮】在修丹的時候，用意預防危險。

【有形之精】淫精。

【西南之道】坤的方位，就是譬喻腹部。

【老】藥太熟了，藥炁便要耗散，不能煉成金丹。

【老子】是著作道德經的古聖人，在道教方面稱為太上老君

七畫之部

【坎下】坎是北，丹田的部位，所以名為坎下。

【坎火】炁之發動者。

【坎水之炁】住于丹田之炁，名為周天之炁。

【坎離】坎是北，離是南，所以用坎譬喻炁，用離譬喻神。

【吸機之閫】吸氣是外表之氣降下，內裏之炁上升，這個叫作吸機之閫。

【初禪】根本禪的最初之位，覺觀二支發動最強。

【君火】就是心神作炁的主宰，所以有這個名稱。

【君心】同上。

【吼一聲】這是譬喻藥產的時候，內外的藥忽然發生。

【收丹】丹成而止火，是溫養收採的事情。

【沙門】佛語出家求道的人。

【邪火】不得法之火。

【身中之活子時】藥產之時，丹田有暖信，外有陽舉之景。

【身中之璇璣】周天之路脈。

【吹噓】不加神的呼吸。

【走泄】精化成淫精而射出的事情。

【走失】和走泄相同。

【走丹】丹將要結成的時候，因為情慾化成精而走失的事情。

【走漏】和走泄相同。

【尾闾】炁之動處。

【牟尼】佛語本來寂默之義，用達摩說的「二候取牟尼」之語，名為採取之藥。

【沐浴】沐浴是臨時休止周天的事情。

【冷】佛語、正禪發的時候，生冷觸于身，八觸之一。

八臺之部

【怪】雖然修煉，然而心中的陰氣不除的時候，生諸多的亂念的事情。

【金丹】由于煉藥之功，而得的體驗實證。

【金丹之主宰】照管炁的神，在于炁之外的神，非成丹者。

【金鼎】在丹田的稍上位置。

【苦海】本來佛語、炁穴的事情，又名爲淨土。煉爲淨土，不然則爲苦海。

【空】佛語、根本禪發，則心地空而無罣礙，十功德之一。

【空運】不伴着炁，只是運行心神與氣息。

【空定】空心而入于修煉者，于此書所說的空定，不是指着佛語的空定。

【空鑪】僅用風火而無藥，叫作空鑪烹煉。

【呼機之關】呼氣是外表之氣上升，內裏的炁下降，這個叫作呼機之關。

【呼吸】使元神融合于元炁，這個是周天之用。

【劫運】時之遷移。

【恍惚】忘却天地神我之心境，藥發生于其間。

【刻漏】又名漏刻，本來是計時之器，譬喻呼吸。

【刻漏之火】武火。

【坤火】 先天之炁的火。

【坤策】 兼併乾策，定周天度數的基礎。

【坤腹】 乾爲首，坤爲腹，譬喻丹田。

【坤用六】 參照乾策。

【近分定】 佛語、近于根本禪者；四禪各有近分定。

【周天】 從丹田通脊而升到泥丸，從泥丸通胸腹而降到丹田，循環的路脈。

【周天築基之工】 中年的人，在行大周天之先，所行的補精之法。

【舍利】 本來佛骨之稱，火化而取，故轉而稱藥。

【舍利子】 藥產時之藥，佛弟子轉用舍利子之名。

【取火】 取先天之炁的火。

【定】 佛語、禪定一心安穩而不散動，十功德之一。

【性】 心靜的時候叫作性。

【青陽洞裏】 生精之丹田。

【泥丸】 頭頂之內部。

【泥丸頂】 和泥丸相同。

【東瀛】 東海有仙山，古代中國人想像的仙鄉。

【東土六代】 佛語、中國位于印度的東方，所以叫作東土。達摩西來傳授衣鉢，到六祖慧能，共爲六

代。

【念佛觀】 佛語、念相定中佛相好之觀，五停心觀之一。

【波旬】 佛語、天魔有波旬之名，好破壞正法。

【武火】 用呼吸吹動元神之火，爲緊重之火。

【服食】 本來是外丹服食之義，轉用內丹受用之義。

【佛陀】 佛語、有覺者的意義，這個地方是釋尊之稱。

【房術】 男女同房之術，那是一種邪說。

【明】 佛語、入于初禪的時候，看見明淨美麗的發相，十功德之一。

【明星】 炁發而動，卽陽生藥產等之景。

【河車】 就是炁。

【河車路】 周天的時候，炁的運行之路。

【命】 坎中之炁，和離中的神煨煉的時候，便可成丹。

【命門】 陽關，就是精道。

【坤用九】 併「坤用六」而定周天的度數。

【盲修瞎煉】 不得其法而妄亂修丹的事情。

【物】 譬喻陽。

【迴旋】 精動的事情。

【風】 呼吸，助神炁而運用身內

【降火】 降下神火的事情。

【活子時】 由于陽生或是藥產而現景的時候，又叫作陽氣生。

【炁】 稱爲腎中之炁，是無形之物，腎不是臟腎，叫作丹田。

【炁之補充】 一般的中年人，炁已經耗散，所以必須用法補它。

【炁穴】 炁之所伏，乃是丹田，臍下一寸進深的部位。

【炁之子】 叫作神炁，被煉成而得神安，所以是一種逆說。

【炁之母】 就是精，精被煉成而化炁，炁從精出，所以這樣說。

【姤】 易卦，陽中一陰發生。十爲周天降路之始，午之部位。

【後天之氣】 呼吸之氣。

【後天之神】 散動之心。

【後天之精】 精液。

【持法之人】 佛語、能從法而修持的人。

【柔軟】 佛語、味得初禪的柔軟的心境，十功德之一。

【重】 佛語、初禪發的時候，身生重壓之感，八觸之一。

【識神】 心味得空無，未必是道境界。

【試性】和識神相同。

【津液】吞津液而養身，乃是小道，津液就是唾液。

【施受】施的是精，受的是炁。

【南辰】南天星辰之稱，譬喻頭部或是元神。

【風火】呼吸元神，煉炁放丹。

【風箱】譬喻呼吸的機關。

【風輪】風在周天的時候，和車輪一般在全身迴轉，所以有這種名稱。

【保守】保精而不走泄的意義

【法悅】在恍惚銷魂的中間，味得的快感。

【法度】周天數的限度。

【法輪常轉】本來是佛語，在這個地方是解釋行周天的事情。

【封固】採藥藏於炁穴，封固用文火。

十畫之部

【海】就是炁穴。

【起火】開始行周天，多是指着神火而言。

【起手】着手修行。

【氣】呼吸之氣。特別對於先天之氣而用炁，對於後天之氣而用氣。

【逆】用精的順逆，精依着自然的作用向外走叫作順，抑止它叫作逆。

【逆修】煉丹是使精逆回精道。

【桂柯】日譬喻頭，月譬喻腹，月中的桂，是譬喻丹田。

【修士】修丹之士。

【修持】修煉受持仙道的事情。

【修禪】佛語，修禪定的事情。

【修丹】煉丹的修行。

【修道】和修丹相同。

【祝融峯之定僧】祝融峯修定之僧，因為女身有敗定的故事。

【消息】闔闢之機的運行。

【消息子】風箱中間的一種機械，進退則生風。

【神】心中的元神。

【神之凝結】因為神炁合一，集中思維的事情。

【神火】就是心。

【神炁全合】神炁合而為一，是煉丹的最初工法。

【神光】心之光，又是成丹時候的外景。

【神寶】就是炁穴，煉丹的時候，元神守着它，所以這樣說。

【神知】藥生的體驗自覺。

【脊腎】就是腎臟，炁穴叫作腎，因為和炁穴的腎區別，所以叫作脊腎。

【息火】就是上升時候的沐浴。亦為停息用火之事。

【息風】譬喻呼吸是風，所以把氣息叫作風。

【馬陰藏】佛語，佛陀脫色欲，陰（道家所說的陽）深藏而不舉，却似馬陰的深藏一般，丹成之後，便有這種無漏的發相。

【胎】就是藥，懷胎十個月，和生人一般，譬喻藥在炁穴，待化成丹。

【時】在藥產和其餘修丹的時候，有特殊徵候的一定的時機。

【時至神知】陽生藥產，全叫作活子時，全有炁動之景，所以稱自覺為神知。

【特勝】佛語，神知有十六特勝的數目，照着自定境而進的禪定。

【高真】有高聖之心的真人。

【旁門】不得修丹之正的方術，又稱為「炁內過失而逸走的歧路」。

【旁門外道】和前邊的道語相同。

【純陰】中年精很衰敗的人。

十一 盡之部

【移火】從神而移之火。

【淫姤為樂】有一種邪說，以女陰為鼎，以男女之合為樂。

【淫精】 炁因爲慾動的時候，化成有形之精，從精道走泄，就是精液。

【淫機】 不正之炁的發動。

【陰怪】 行火不週發生的幻覺，又在發生各種邪念的時候，也用這種道語。

【陰氣】 行火不週所生的氣。

【陰竈】 從丹田到精道的道路，在這個地方，是收回外藥（就是將要泄的精）的部位。陰竈之一脈。

爲證聖之祕，高真稱之爲「藏」。

【陰爻】 兼併陽爻，用於數周天的度數。

【陰縮】 就是陰萎。

【陰人】 陰氣凝結之現像爲人形者。

【陰神】 同上，如神之表現者。

【陰精】 從五穀成精，有形之精，就是精液。

【陰符】 周天之火，取下降之路。

【假丹】 錯誤修丹的時候，似丹之物發生，結果不免走泄。

【假想】 佛語，數息觀，是以數息的事實爲對象之觀，不淨觀等是假想之境，就是想像不淨等之觀，所以叫作「假想」。

【假道】 對於真道而有錯誤之道，名爲假道。

【晦朔之方】 陰極而將要陽生的部位，就是炁穴，並不是時候的晦朔。

【救護】到了中年，其精已敗的人，先講補精之法。

【乾坤】乾首坤腹之稱，譬喻泥丸和丹田。

【乾策】併乾坤而定周天度數的基礎。

【乾首】乾爲天，而位於上，所以有這種稱呼。

【黃芽】藥嫩的可養育者。

【黃庭】丹田之上金鼎，金鼎的稍上部位，叫作黃庭。

【黃道】周天的路脈。

【根本禪】佛語、不用特殊的觀想又爲從定而發的體。

【股】嬰兒之陽。

【採取】採取藥物的意義。

【採取周天】採取藥物而行周天之法。

【採封】採取和封固。

【採煉】採取和煉藥。

【採藥】採取藥物的事情，採取是用武火。

【細住】佛語，從羸住到稍微進步的定境。

【參禪】佛語，禪師修禪的事情。

【閑餘】歸根的事情。

【淨化】依着修煉，化情慾成道。

【淨土】佛語，譬喻丹田。

【真意】就是誠意。守丹田的時候，在煉丹的方面沒有錯誤。

【真火】就是神火。

【真覺】就是神知、藥產等的時期，由於體驗而知。

【真炁】就是炁。

【真機】完成于身內之採煉之機。

【真元】丹的真種子。

【真汞】有形的汞是假汞，真汞是元神。

【真種子】就是藥。藥是丹的真種子。

【真種子之父母】神炁相交而生藥，所以稱爲神炁。

【真神】就是神。

【真人呼吸之處】這是指着丹田而言，真人的呼吸不用口鼻，而用丹田。

【真性】就是神。

【真精】就是精。

【真丹】就是丹。

【真道】必得成丹之道。

【真陽之氣】 由于修煉，充滿全身的生氣。

【深禪定】 佛語，程度很深的禪定。

【清濁】 陽化炁則清，化成淫精而走則濁。

【雪山】 心身空的事情，譬喻被淨盡的炁穴。

【造化】 男女合而為生子之機，神炁合而為生藥之機。

【帶脈】 橫通為帶脈，八脈之一。

【探攝】 探炁之所在，而收回之。

【掉悔】 後悔而不心安的事情，五蓋之一。

【通明】 佛語，禪定的種類，叫作通明禪；修這種禪則發神通。

【停息】 休止周天的事情，非止火的意義。

【停符】 酉時的沐浴。

【動】 佛語，是初禪的發相之一，有心身動搖之感，八觸之一。

【動氣】 陽生發動之氣。

【貪欲】 不知求飽，叫作貪欲；五蓋之一。

【徘徊】 往來的意義，用行周天的事情。

【受符】 發現止火之候，有其餘幾種意義。

【菩提】 佛語、譬喻陽生。

【菩提子】佛語、和菩提的意義相同。

【菩提水】佛語、精炁之稱。

【烹煉】煉藥成丹。

【萌動之機】陽生之機。

【脈張而債興】不正的陽生。

【痒】佛語初禪發的時候，心身生痒，八觸之一。

【陽舉】陽生藥產的外景。

【陽運】行周天的事情。

【陽火】元炁之火。

【陽關】從炁穴下降，通於陽關；八脈之一。

【陽炁】就是元炁。

【陽氣生】活子時就是陽生之時。

【陽爻】定周天之數的基礎。

【陽神】就是元神。

【陽生】就是陽氣生。內景是暖信，外景是陽舉、痒生等徵候。

【陽精】就是元精。

【欲定】佛語、發根本四禪以前的禪境之稱。

【欲界定】佛語、自己的存在，雖然不忘；但是幾乎入了不能覺知的禪境。

十二畫之部

【寒泉】譬喻炁。

【喜】佛語、對於所得之法，而感覺歡喜，十功德之一。

【喜支】佛語、對於定相的發現而生歡喜，五支之一。

【虛危穴】虛危是北方的星名，譬喻丹田。

【虛危之地】和虛危穴相同。

【虛極靜篤】心極虛靜之極境，而精進於道。

【虛靜】保守心的虛靜。

【虛無】和虛靜的意義幾相同。

【虛無之窟】稱呼丹田，待炁發生之際，也有這種名稱。

【虛靈】心的本體，並沒有何等的固執，所以有應變的作用。

【景】發相、藥產，或是成丹的時候，所發的內外的現象。

【混採】沒有秩序的採藥。

【混沌】神炁合一之境，真種子出於此中。

【混煉】沒有秩序的煉藥。

【崑崙峯頂】譬喻頭頂。

【渾然】神炁合一而忘物我的心境。

【紫府】就是丹田。

【順】順着性慾的發動而行事，叫作「順」。

【順行】和順相同。

【進火】從丹田上升的火。

【退行火】周天的火。

【善心】佛語、對於三寶而起信順之心，十功德之一。

【巽風】易經的卦名，叫巽作風，譬喻呼吸。

【巽風升降】呼吸伴着神炁而行周天。

【巽風扇】譬喻以呼吸加火而使之旺盛。

【智】佛語、發根本禪，則離昏迷而成爲睿知明，十功德之一。

【超脫】煉丹之功成，而得心身無礙。

【蒂】就是炁穴。

【捉火】起先天之炁的事情。

【童真】年少而精未走泄者。

【復掛】復是在純陰之下，一陽發生的卦，爲北方子位，周天起端之稱。

【復覺】藥產在陽生之後，更現神知，所以有復覺之稱。

【補精】 中年的人，在修持的時候，先要講補精的方法。

【無何有之鄉】 心住於靜寂的事情。

【無極】 神炁合而混沌未分的時候。

【無漏】 丹成而炁不再向外走，欲寶不開的意義。

【瑜伽】 佛語、修定而絕對冥合的修法。這種行為，亦叫作「瑜祇」。

十三寶之部

【愛】 神炁相合的內景叫作「愛」，人類的愛大概亦是從此發生。

【意】 意志。神制意志，若不守炁穴，則丹難成。

【運火】 運呼吸之火。

【運周天】 行周天的事情。

【溫養】 以文火養之。

【幹運】 神住於炁穴，而照管運周天的事情。

【解脫】 佛語，脫離五蓋。十功德之一。

【傾危】 丹將成而未成者。

【鼓蹻】 就是呼吸。

【照】 心守丹田，用處很多。

【腎】 不是腎臟，是精生之府，有時稱為照穴。

【腎中之元炁】元炁住於腎中，所以這樣說。

【睡眠】佛語、五蓋之一。

【聖胎】神炁合而結胎，所以叫作「藥」。

【通】催炁行周天的事情。

【煅煉】用鉛汞譬喻神炁，把神炁煉成丹，叫作煅煉。

【當今】最初時候的採藥。

【道】就是仙道。

【道教】就是仙道，後專用爲一種宗教之名。道教之名，始於漢之張道陵。

【道家】和道教相同。其範圍較廣。

【道場】佛語，譬喻炁穴。

【道德經】老子所著作的書名。

【道路】周天的路脈。

【督脈】從炁穴通過脊的內面，達到泥丸的路脈。

【頓法】上根之士所行的方法。

【發相】佛語，在修行的道程，所發的現象。

【微風吹動】佛語，用呼吸微微吹噓，就是所說的溫養的文火。

【微陽】微少的陽炁。

【煩惱流轉】佛語，衆生因爲煩惱而流轉於六道，在仙道和佛道兩方面，全以此爲超脫之道。

【亂提】在藥炁未動的時候，亂行周天的事情。

【煉】煉藥的事情。就是行周天。

【煉炁】炁化爲藥，煉藥爲丹。

【煉成】煉炁成丹。

【煉精】煉精是使炁發生的事情。

【煉丹】煉藥成丹。

【煉丹家】修行煉丹之法的人。

【煉丹之道】就是仙道。

【鉛】譬喻炁。

【鉛汞】鉛喻炁，汞喻神。

【鉛窟】就是丹田，本來是炁的住處，所以這樣說。

十四畫之部

【惡持法】佛語，在修禪方面所用的錯誤的方法。

【礙】佛語，自己以爲不能担任而逡巡不前。

【境界相應】佛語，定心和定相十分融合。十功德之一。

【輕】佛語，在定中感覺身體輕而上舉，八觸之一。

【種子】就是所產的藥，爲煉丹之種子。

【精】元炁之動。

【精未敗】童男女沒有走泄精液。

【精華】就是元精。

【精竅】就是炁穴。

【精已敗】中年的人，其精已經耗散。

【精生】由於文火之養而精發生。

【精道】精的走泄之管。

【節序】有用火的順序就是火候。

【漸法】替中根下根的人，所設的次第修行之法。

【龜住】佛語、於修禪的初心所發的心境，塵境不亂思維的狀態。

【對斗明星】佛語、斗是炁，明星是炁的活躍，就是譬喻陽生，有佛陀見明星而成道的故事。

【橐籥】和闔闢相同，是周天的呼吸。

【鼎器】烹藥的器具，鼎的位置在於爐上，所以以丹田爲爐，以頭爲鼎。

【嫩】藥未成熟時爲「嫩」。

【樂】佛語、發正禪的時候，心身感覺怡樂，十功德之一。

【樂支】佛語、在根本禪方面，心安穩而感覺怡樂，五支之一。

【漏盡】丹成則精不走漏，名爲「漏盡」。

【漏盡成】「漏盡」的道行成功，名爲「漏盡成」。

【漏盡通】本來是佛語，得漏盡則心善解脫而自在，所以叫作「通」。

【漏刻】和刻漏相同，譬喻周天的氣息。

十五畫之部

【熟境】精不能忘却順境。

【熟路】精液習慣走泄的路程。

【數息觀】佛語、數息而住於定的事情，五停心觀之一。

【衝】天體相對的事情，譬喻神炁的同用。

【衝脈】從炁穴所發的脈，八脈之一。

【調時】在調藥方面有用火的時期。

【調所】調藥之所，就是炁穴。

【調法】調藥的方法。

【調藥】精已經生了，把它薰蒸成藥的工程。

【慧命】佛語，元精。以此補神增慧，所以這樣說。

【潮元】炁滿的事情。

【潮來】炁滿陽舉的事情。

【穀道】大便的道路。

【殺精】食穀而成的精，就是淫精。

十六畫之部

【凝火】凝聚神火，修成丹的事情。

【黃蒸】文火的事情，不以心使呼吸，用呼吸的藥，溫養的事情。

【震之乙陽】藥產之時，陽舉之景。

【嗔蓋】佛語、怒的事情，五蓋之一。

【靜中動】炁的動，開始覺之，這種現象便可行周天的方法。

【彈指】在丹道的方面，特稱作「藥產陽舉的瞬間」。

【築基】築煉丹基礎的修法，就是小周天的工法。

【築基之工】和築基相同。

【幅轆之運轉】幅轆是車輪的名稱，譬喻周天的運轉。

【辨時】煉丹須要辨時，陽生、藥產、周天、止火，全要依着相當的時候。

十七畫之部

【俊陀那】佛語，就是丹田。

【還虛】心身有虛空之觀，而入於忘我之境，有使陽發生的方便。

【還原】使炁還歸炁穴。

【閤關】以心運營呼吸，使用武火。

【暖】佛語、是初禪的發相，感覺身暖，八觸之一。

【暖炁】是藥產的內景，暖生于炁穴，所謂「火發於臍下」。

【暖氣】藥產內景的暖氣。

【暖信】暖生於臍下，為藥產的特徵，信是通信的意義。

【龍宮】龍為精，龍宮就是炁穴。

十八畫之部

【歸根】周天之炁，暫時在炁穴靜復。

【歸爐】藥發生的時候，一旦收入丹田。

【竅】就是炁穴。

【竅中之竅】就是炁穴，八脈所轉成，特稱為「竅中之竅」。

【藥】是作丹的種子，炁熟而成丹的日程。

【藥之老嫩】煉藥有時機，嫩是未熟，老是過熟。

【臍】丹田在體內很難看見，所以指臍，而表示它的部位。

【藥產】炁化為藥，這個時候，須要用武火採取。

【藥產神知】藥產之景到的時候，暖氣生於炁穴，得着「自覺」。

【藥生】和藥產相同。

【藥物】以神炁爲藥物。

【離火】是元神之火。

【離中之靈】就是元神。

二十畫之部

【覺爻】佛語、由於禪定而覺知所發之境，五支之一。

【爐】用爐譬喻炁穴。

【爐焰】從爐中發生先天之炁，就是陽生藥產等。

【爐中之火】先天之炁，和爐焰相同。

【爐中之火種】微小的陽，像爐中的殘火，胡亂的鼓吹的時候，却有失去之憂，須要溫養。

【爐中之精】在於炁穴的精。

【爐鼎】以炁穴爲爐，以泥丸爲鼎。

【爐鞴】和橐籥相同，使用武火的事情。

二十一畫之部

【魔王】佛語、佛陀成道的時候，魔王率領魔軍逼迫佛陀，這個叫作外魔，這個外魔，多是由內魔轉成。

【魔事】佛語，是修煉的日程，所起的障礙。

【魔衆】佛語、魔軍之衆。

【魔女】佛語，佛成道的時候，魔女想要誘惑佛，沒有成功。

【攝精】收回將要走泄的精，煉成藥物。

二十二畫之部

【竊鳴】譬喻火發於炁中。

二十四畫之部

【觀】佛語、入定而思維的事情。

【觀慧】佛語、由於思維所發的睿智。

【觀支】佛語、觀察分別，由禪所發的心境。

【靈鳥】譬喻元神，古時有「鳥在日中的傳說」，把日譬喻元神。

【靈覺】就是神知。

【靈芽】陽生而尚微小者。

【靈鬼】雖然得行諸多的奇蹟，但是漏不得盡，則僅爲五通之靈鬼。

【靈台】就是心。

【靈物】炁和神。二者相合而成道，所以這樣說。

【靈陽宮】頭，就是元神的住處。

【戀吸】神炁相合，却似戀而吸引一般。

道藏精華第二集之二
文山遜叟蕭天石主篇

正道統
中

附輯：
聖門事業圖

和
集

自由出版社印行



重刊中和集例言

一、本書原刻爲道統大成本，明瑩蟾子李清庵真人著，汪東亭居士選輯。分爲二冊，下冊與明陳虛白先生之規中指南合刊。道統大成一書，在臺爲孤本，且已殘闕不全，所存者爲斯編與陸潛虛真人之參同契測疏而已。規中指南，已選入道藏精華第一集內，參同契測疏，則見於斯集之方壺外史中。李真人少通經史，淵博透達；長入玄門，俊逸飄舉；斯編乃爲其名山之作。剝膚存髓，迴絕恆蹊。遠懷神契，深懼湮佚！因爲景刊，用廣流傳。

二、本書揭儒家之中和，通玄宗之大道。旁及衆流，準繩大易。融百家於一爐，攝萬殊歸一本。而對誠明致曲之旨，正心盡性之要，克己復禮之用，與聖功神化天人合一之功；昔之丹家常隱於言者，尤無不綱宗經義，明揭而三致意焉！儒道合參，性命雙修。其瓊簡琳文，玄言至理；際茲邪說亂真，衆溺頹波之末世，實不啻爲暮鼓晨鐘，當頭棒喝。

三、本書首列玄門宗旨，冠以太極中和二圖，爲全書總綱。就道言：中爲體，和爲用。中乃儒道同守歷聖相傳之大本大道；和乃發育萬物生生不已之元妙元機。中之本，在太極之動交；和之本，在中體之發用，此乃先天玄機也。故守中即可致和，明體即可達用；切不可分作兩截看。道法無多子，演之成萬，攝之爲一；此乃最吃緊一着。明乎此，自可豁然貫通，一了百了，一徹百徹矣。惟仍須外文字以求義，外義以求悟，良以「平蕪盡處是青山，行人更在青山外」也。

四、本書於太極之先，略出無極而未言舉。大道本無名象，亦無可言說。一落言詮，便着迹象。惟以此先後有無之間，其略其不略，判若霄壤。良以道之爲道，守後莫若守始，致有莫若致無。學人須抱此最吃緊關子處，大參大悟一番，方得了然道體本源處，卽是工夫下手立脚處，亦卽超凡入聖作仙作佛之不二孔穴處。

五、本書畫前密意一章，爲入聖之門，字字皆躬行實踐工夫。於此最宜仔細咀嚼，精研冥會，切不可輕易放過。蓋担水砍柴，可以成佛作祖，而洒掃應對，可以盡性至命。「不離日用常行內，直到先天未畫前」；卽此之意也。

六、本書金丹妙訣一章，最簡最明，至精至要。爲中上根人闢一入道坦途，人人循修，人人可成。其試金石一章，科判丹道，區爲九品、三乘、與最上一乘，尤爲精當。對傍門、外道、邪道，下乘、中乘、上乘、與最上一乘，指點詳明；接引後學，有如暗室明燈。讀者於此最宜深省，而善自取捨也。

七、本書問答語錄一章。尤爲初學者入道之門。玄言畢萃，妙理幽詮。用功時，詳爲參照，自有如面對明師之益。惟能入乎其內，尤貴能出乎其外。不然，卽是成仙冲舉去，屐痕猶在此山中。

八、本書全真活法以後各章，真訣暗藏，尤應冥索。及其用力久之，苟能心會神通，直透龍門，則昔之所謂密者，自能「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫」矣。

九、本書原版，間有魯魚亥豕之誤，此次景印，特予校正，總凡四十餘處。惟無原本可據，故併附正誤表於卷末，藉供考案。客中匆匆，望漏疏失之處，在所難免，尙乞海內賢達，有以教之是幸。

十、本書藏書人爲殷啓唐先生，承其慨然借印，特此誌謝。

中和集

丁酉孟秋望日文山遜叟蕭天石於臺中草廬。

中和集目錄

一、玄門宗旨

太極圖說

中和圖

委順圖

照妄圖

太極圖頌

頌二十五章

二、書前密意

易象第一

常變第二

體用第三

動靜第四

目錄

一
三
四
五
六
七
一
二
三
三

中和集

二

屈伸第五	一四
消息第六	一五
神機第七	一六
智行第八	一六
明時第九	一七
正己第十	一八
工夫第十一	一九
感應第十二	一九
三易第十三	二〇
解惑第十四	二一
釋疑第十五	二二
聖功第十六	二三
三、金丹妙訣	
金丹圖象說	二五

金丹圖訣·····	二七
三五指南圖局說·····	四一
玄關一竅·····	四八
試金石·····	四九
九品與漸法三乘·····	五一
四、問答語錄	
程安道問答語錄·····	六一
趙定庵問答語錄·····	八四
金丹或問·····	九八
五、全真活法	
六、論部	
性命論·····	一二七
卦象論·····	一一九
七、說部	
目錄	

中和集

四

八、歌集

死生說	一二二
動靜說	一二六
原道歌	一三一
鍊虛歌	一三三
破惑歌	一三七
玄理歌	一四〇
性理歌	一四三
火候歌	一四四
龍虎歌	一四五
無一歌	一五一
抱一歌	一五三
慧劍歌	一五四
挽邪歸正歌	一五五

九、詩集

述工夫十七首	一六一
詠真樂十二首	一六六
詠四緣警世	一七一
詠葫蘆等五首	一七一
自得等十四首	一七三

(終)

中和集

六

道統大成

中和集

清菴瑩蟾子李道純著

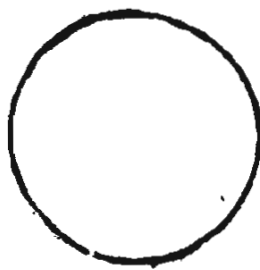
新安汪啟瀨東亭輯

京江韓景珪仲萬評點

武九齡校刊

玄門宗旨

動靜無端



太極圖

陰陽無始

釋曰。圓覺道曰。金丹。儒曰。太極。所謂無極而太極者。不可極而極之謂也。釋氏云。如如不動了了常知。易繫云。寂然不動。感而遂通。丹書云。身心不動以後。復有無極真機。言太極之妙本也。是知三教所尙者。靜定也。周子所謂主於靜者是也。蓋人心靜定。未感物時。湛然天理。卽太極之妙也。一感於物。便有偏倚。卽太極之變也。靜定之時。謹其所存。則天理常明。虛靈不昧。動時自有主宰。一切事物之來。俱可應也。靜定工夫純熟。不期然而自然。至此無極之真復矣。太極之妙。應明矣。天地萬物之理。悉備於我矣。

中和圖

四正中真

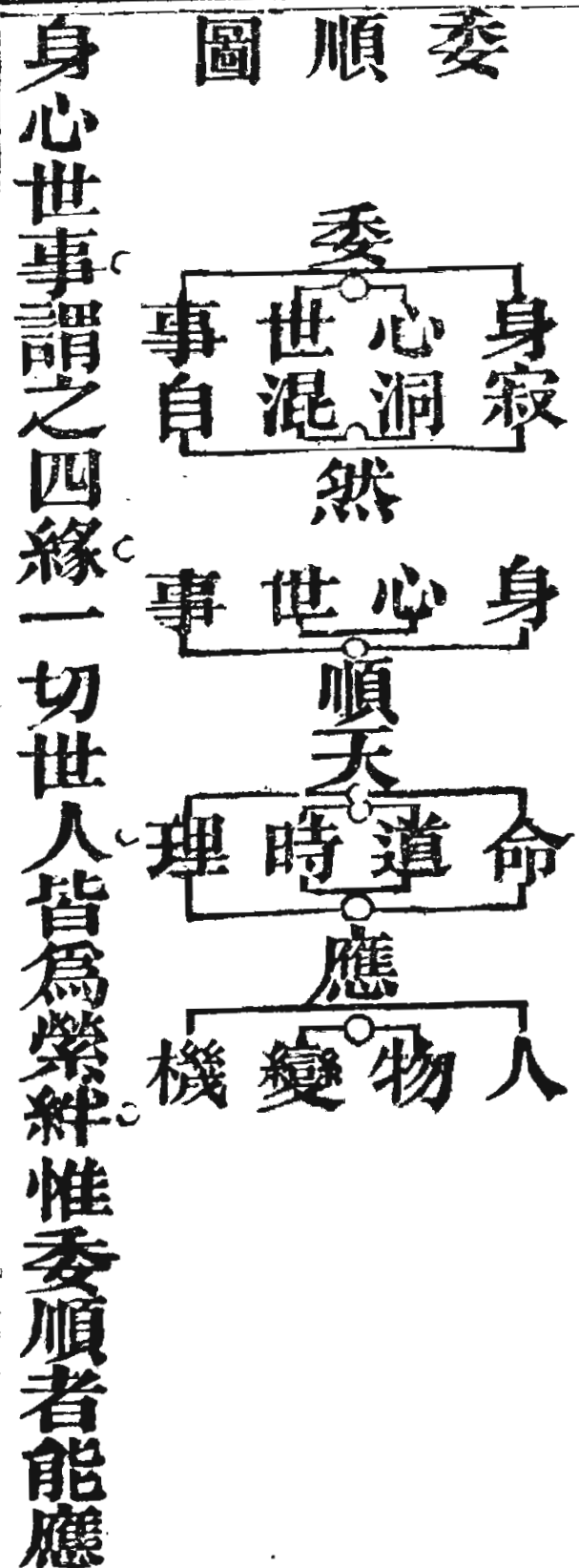
中

發無不中

禮記云。喜怒哀樂未發。謂之中。發而皆中節。謂之和。未發。謂靜。定中謹其所存也。故曰中存而無體。故謂天下之大本。發而中節。謂動時謹其所發也。故曰和發無不中。故謂天下之達道。誠能致中和於一身。則本然之體。虛而靈。靜而覺。動而正。故能應天下無窮之變也。老君曰。人能常清。

靜天地悉皆歸卽子思所謂致中和天地位萬物育同一
意中也和也感通之妙用也應變之樞機也周易生育流
行一動一靜之全體也予以所居之舍中和二字扁名不
亦宜乎哉

委順圖



之常應常靜。何緣之有。何謂委。委身寂然。委心洞然。委世混然。委事自然。何謂順。順天。命順天。道順天。時順天。理身順天命。故能應人心。順天道。故能應物。世順天。時故能應變。事順天。理故能應機。既能委。又能順。兼能應。則四緣脫灑。作是見者。常應常靜。常清常淨矣。

照照

靜動

應萬變

動

常靜

妄

心常

則

雖

本體

圖

妄

動靜

起萬念

靜

常動

古云。常滅妄心。不滅照心。一切不動之心。皆照心也。一切

不止之心皆妄心也。照心卽道心也。妄心卽人心也。道心惟微。謂微妙而難見也。人心惟危。謂危殆而不安也。雖人心亦有道心。雖道心亦有人心。係乎動靜之間。爾惟允執厥中者。照心常存。妄心不動。危者安平。微者昭著。到此有妄之心復矣。無妄之道成矣。易曰復其見天地之心乎。

太極圖頌

中○者○無○極○而○太○極○也○太○極○動○而○生○陽○動○極○而○靜○靜○而○生○陰○一○陰○一○陽○兩○儀○立○焉○者○兩○儀○也○者○陽○動○也○者○陰○静○也○陰○陽○互○交○而○生○四○象○者○四○象○動○而○又○動○曰○老○陽○動

極而靜曰少陰。靜極復動曰少陽。靜而又靜曰老陰。四象動靜而生八卦。乾一巽二老陽動靜也。離三震四少陰動靜也。艮五坎六少陽動靜也。兌七坤八老陰動靜也。陰逆陽順一升一降機緘不已而生六十四卦。萬物之道至是備矣。上○者氣化之始也。下○者形化之母也。知氣化而不知形化則不能極廣大。知形化而不知氣化則不能盡精微。故作頌而證之。

頌二十五章

道本至虛至虛無體窮於無窮始於無始

虛極化神神變生氣氣聚有形一分爲二

二則有感感則有配陰陽互交乾坤定位動靜不已四象
相係健順推盪八卦茲係運五行而有常定四時而成歲
冲和化醕資始資生在天則幹旋萬象在地則長養群情
形形相授物物相孕化化生生莫有窮盡
天下萬物生於有有生於無有無錯綜隱顯相扶
原其始也一切萬有未有不本乎氣推其終也一切萬物
未有不變於形
是知萬物本一形氣也形氣本一神也神本至虛道本至

無易在其中矣

天位乎上地位乎下人物居中自融自化氣在其中矣

天地物之最巨人於物之氣靈天人一也宇宙在乎手萬

化生乎身變在其中矣

人之極也中天地而立命稟虛靈以成性立性立命神在

其中矣

命係乎氣性係乎神潛神於心聚氣於身道在其中矣

形化則有生有生則有死出生入死物之常也

氣化則無生無生故無死不生不死神之常也

形○化○體○地○氣○化○象○天○形○化○有○感○氣○化○自○然○
明○達○高○士○全○氣○全○神○千○和○萬○合○自○然○成○真○
真○中○之○真○玄○之○又○玄○無○質○生○質○是○謂○胎○仙○
欲○造○斯○道○將○奚○所○自○惟○靜○惟○虛○胎○仙○可○冀○
虛○則○無○礙○靜○則○無○欲○虛○極○靜○篤○觀○化○知○復○
動○而○主○靜○實○以○抱○虛○二○理○相○須○神○與○道○俱○
道○者○神○之○主○神○者○氣○之○主○氣○者○形○之○主○形○者○生○之○主○
無○生○則○形○住○形○住○則○氣○住○氣○住○則○神○住○神○住○則○無○住○是○名○
無○住○住○

金液鍊形玉符保神神形俱妙與道合真
命寶凝矣性珠明矣元神靈矣胎仙成矣虛無自然之道
畢矣大哉神也其變化之本歟

畫前密意

易象第一

易可易非常易象可象非大象常易不易大象無象常易
未畫以前易也變易既畫以後易也常易不易太極之體
也可易變易造化之元也大象動靜之始也可象形名之
母也厯劫寂爾者常易也亘古不息者變易也至虛無體

者大象也。隨事發見者。可象也。所謂常者。莫窮其始。莫測其終。歷千萬世。廓然而獨存者也。所謂大者。外包乾坤。內充宇宙。遍河沙界。湛然圓滿者也。常易不易。故能統攝天下。無窮之變。大象無象。故能形容天下。無窮之事。易也。象也。其道之原乎。

常變第二

常易不變。變易不常。其常不變。故能應變。其變不常。故能體常。始終不變。易之常也。動靜不常。易之變也。獨立而不改。得其常也。周行而不殆。通其變也。不知常。不足以通變。

不通變不足以知常常也變也其易之原乎

體用第三

常者易之體變者易之用古今不易易之體隨時變易易之用無思無爲易之體有感有應易之用知其用則能極其體全其體則能利其用聖人仰觀俯察遠求近取得其體也君子進德修業作事制器因其用也至於窮理盡性樂天知命修齊治平紀綱法度未有外乎易者也全其易體足以知常利其易用足以通變

動靜第四

剛柔推盪易之動靜陰陽升降氣之動靜奇偶交重卦之
動靜氣形消息物之動靜晝夜興寢身之動靜至於身之
進退心之起滅世之通塞事之成敗皆一動一靜互相倚
伏也觀其動靜則萬事之變萬物之情可見矣靜時有存
動則有察靜時有三動則可斷靜時有定動罔不吉靜者
動之基動者靜之機動靜不失其常其道光明矣

屈伸第五

暑往寒來歲之屈伸日往月來氣之屈伸古往今來世之
屈伸至於有無相生難易相成長短相形高下相傾皆屈

伸之理也。知屈伸相感之道。則能盡天下無窮之利也。

消息第六

息者消之始。消者息之終。息者氣之聚。消者形之散。生育長養。謂之息。歸根復命。謂之消。元而亨。易之息也。利而貞。易之消也。春而夏。歲之息也。秋而冬。歲之消也。嬰而壯。身之息也。老而終。身之消也。無而有。物之息也。有而無。物之消也。息者生之徒。消者死之徒。自二氣肇分以來。未有消而不息之理。亦未有息而不消之物。通而知之者。燭理至明者也。

神機第七

存乎中者神也。發而中者機也。寂然不動神也。感而遂通機也。隱顯莫測神也。應用無方機也。蘊之一身神也。推之萬物機也。吉凶先兆神也。變動不居機也。備四德自強不息者存乎神者也。貫三才應用無盡者運其機者也。

智行第八

智者深知其理也。行者力行其道也。深知其理不見而知力行其道不爲而成。不出戶知天下不窺牖見天道。深知也。自強不息無往不適力行也。知亂於未亂知危於未危。

知亡於未亡。知禍於未禍。深知也。存於身而不爲身累。行於心而不爲心役。行於世而不爲世移。行於事而不爲事礙。力行也。深知其理者。可以變亂爲治。變危爲安。變亡爲存。變禍爲福。力行其道者。可以致身於壽域。致心於玄境。致世於太平。致事於大成。非大智大行者。其孰能及此。

明時第九

通變莫若識時。識時莫若明理。明理莫若虛靜。虛則明。靜則清。清明在躬。天理昭明。天之變化。觀易可見。世之時勢。觀象可驗。物之情僞。觀形可辨。麗於形者。不能無偶。施於

色者不能無辨。天將陰。雨勢必先。蒸山將崩裂。下必先墮。人將利害。貌必先變。譬如巢知風穴。知雨蟄蟲。應候葉落。知秋。又如商人置雉尾於舟車之上。以候陰晴。天當晴則尾直豎。天將雨則尾下垂。無情之物。尙爾。而況人乎。今人不識時變者。燭理未明也。

正己第十

進德修業。莫若正己。己一正。則無所不正。一切形名。非正不立。一切事故。非正不成。日用平常。設施酬酢。未有不始於己者。一切事事。理理頭頭。物物亦未有不自己出者。是

故進修之要必以正已爲立基。正已接人人亦歸正。正已處事事亦歸正。正已應物物亦歸正。惟天下之一正爲能通天下之萬變。是知正已者進修之大用也。入聖之階梯也。

工夫第十一

清心釋累。純慮忘情。少私寡慾。見素抱朴。易道之工夫也。心清累釋。足以盡理。慮絕情忘。足以盡性。私慾俱泯。足以造道。素朴純一。足以知天。

感應第十二

寂然而通。無爲而成。不見而知。易道之感應也。寂然而通。無所不通。無爲而成。無所不成。不見而知。無所不知。動而感通。不足謂之通。爲而後成。不足謂之成。見而後知。不足謂之知。此三者。其於感應之道也。遠矣。誠能爲之於未。有感之於未。動見之於未。萌三者相須而進。無所感而不通也。無所事而不應也。無所往而非利也。盡此道者。其惟顏子乎。

三易第十三

三易者。一曰天易。二曰聖易。三曰心易。天易者。易之理也。

聖易者易之象也。心易者易之道也。觀聖易貴在明象。象明則入聖。觀天易貴在窮理。理窮則知天。觀心易貴在行道。道行則盡心。不讀聖人之易則不明天易。不明天易則不知心易。不知心易則不足以通變。是知易者通變之書也。

解惑第十四

氣之消長。時之升降。運之否泰。世之通塞。天易也。卦之吉凶。爻之得失。辭之險易。象之貞晦。聖易也。命之窮達。身之進退。世之成敗。位之安危。心易也。深造天易則知時勢深。

造聖易則知變化深造心易則知性命以心易會聖易以聖易擬天易以天易參心易一以貫之是名志士

釋疑第十五

變動有時安危在已禍福得喪皆自已始是故通變者趨時者也趨時者危亦安通變者亂亦治不失其所守者困亦亨不謹其所行者豐亦昧晦其明者處明夷而無傷恃其有者居大有而必害至遠而可應者其志同也至近而無與者其意乖也至弱而能勝者得其輔也至剛而無過者有其道也益之用凶事濟難也睽之見惡人免怨也不

恒其德者無所容。不有其躬者無所利。獨立自恃者無功。恐懼修省者獲福。益於人者人益之。利於人者人利之。信於人者人信之。惠於人者人惠之。畏凶者無凶。畏青者無青。畏禍者福必至。忽福者禍必至。予所謂安危在已。復何疑哉。

聖功第十六

聖人所以爲聖者。用易而已矣。用易所以成功者。虛靜而已矣。虛則無所不容。靜則無所不察。虛則能受物。靜則能應事。虛靜久久。則靈明虛者。天之象也。靜者。地之象也。自

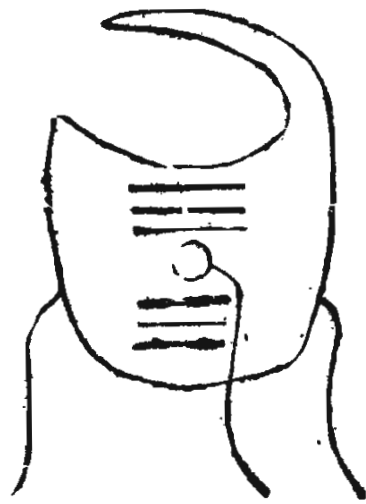
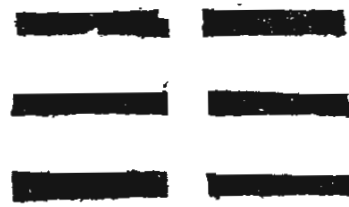
強不息。天之虛也。厚德載物。地之靜也。空濶無涯。天之虛也。方廣無際。地之靜也。天地之道。惟虛惟靜。虛靜在已。則是天地在已也。道經云。人能常清靜。天地悉歸其斯之謂歟。清卽虛也。虛靜也者。其神德聖功乎。

金丹妙訣

金丹圖象說

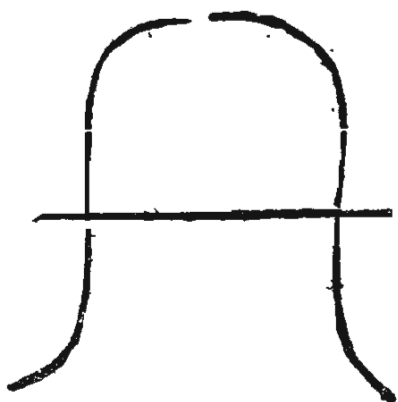
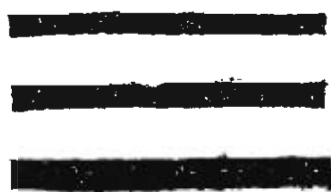
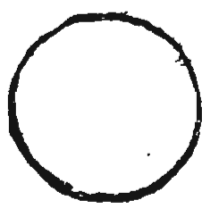
左四圖法象顯明至道玄玄之旨

安 爐



撐天拄地大模糊。
誰爲安名號玉爐。
曾向此中經煉鍛。
出無入有盡由渠。

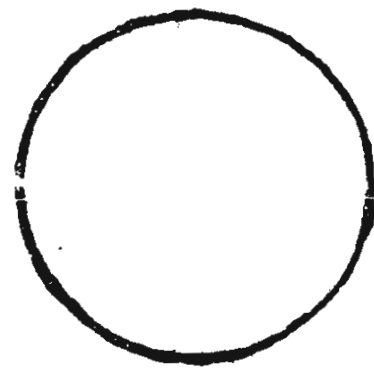
立 鼎 還 丹



威音那畔本來明
昧了皆因著幻形
若向丹中拈得出
圓陀陀地至虛靈

不無不有不當中
外面虛無裏面空
決烈丈夫掀倒看
元來那箇本來紅

返 丹



二金丹圖訣

取出三○中○畫○補○三○還○復○乾○純○陽○命○本○固○無○礙○性○珠○圓○受○觸○
全○天○理○離○塵○合○上○禪○採○鉛○知○下○手○三○疊○舞○胎○仙○

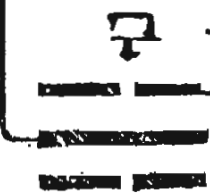
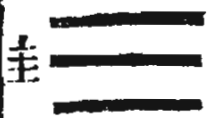
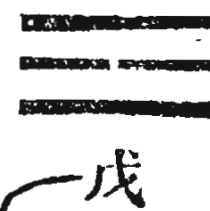
道○本○無○爲○法○自○然○
聖○人○立○像○假○名○圈○
平○常○日○用○全○彰○露○
打○破○方○知○象○帝○先○

口訣

心不動

意不動

身不動



氣自固

神自靈

精自固

心中氣

身中精

譬鍊氣

鍊精

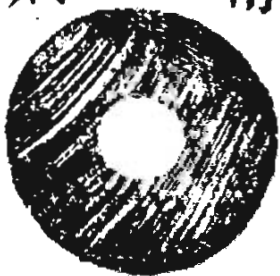
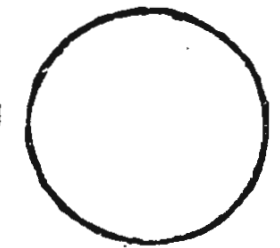
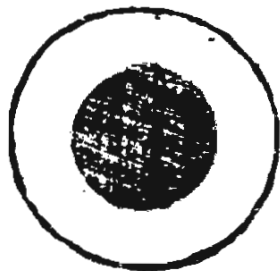
喻

化神

鍊神

還虛

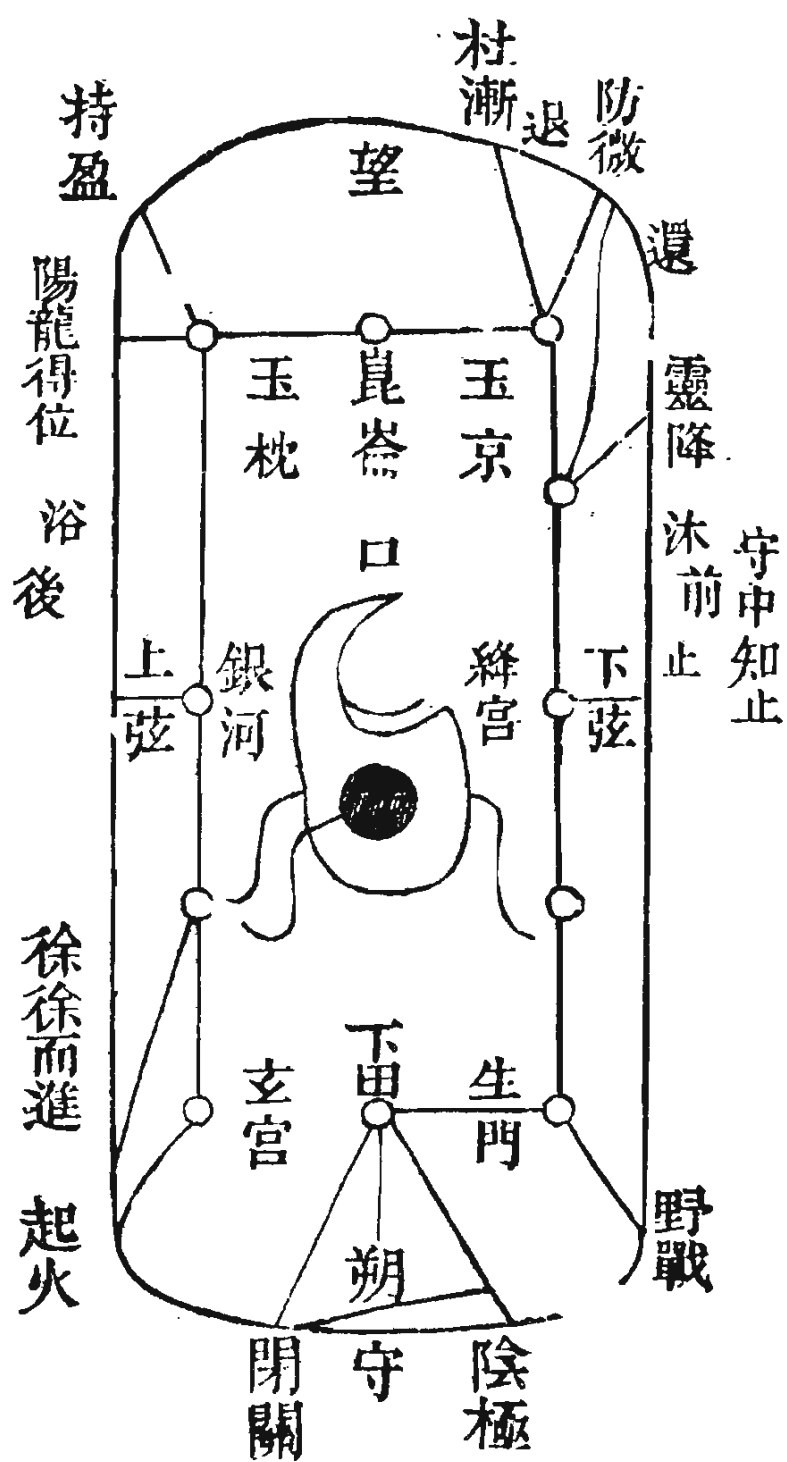
化氣



陽中陰

陰中陽

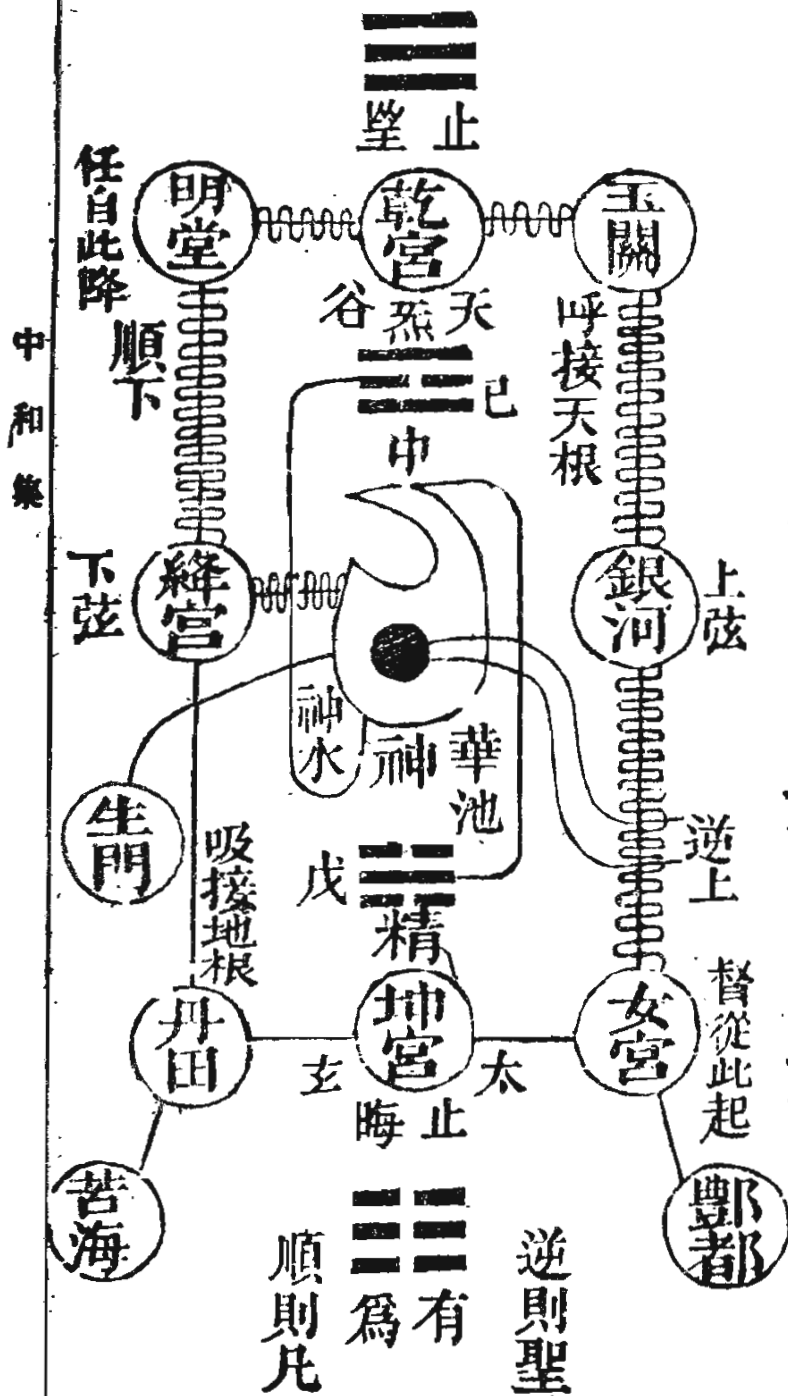
火 候 圖



十一	十一	十二	正	二	三	四	五	六	七
初一	初三	初六	初八	十一	十四	十六	十八	二十	
子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	
玄宮	進	徐進	沐銀河	過玉關	止	崑崙山	退	徐退	
復	臨	泰	大壯	夬	乾	姤	遯	否	
初九	九二	九三	九四	九五	上九	初六	六二	六三	

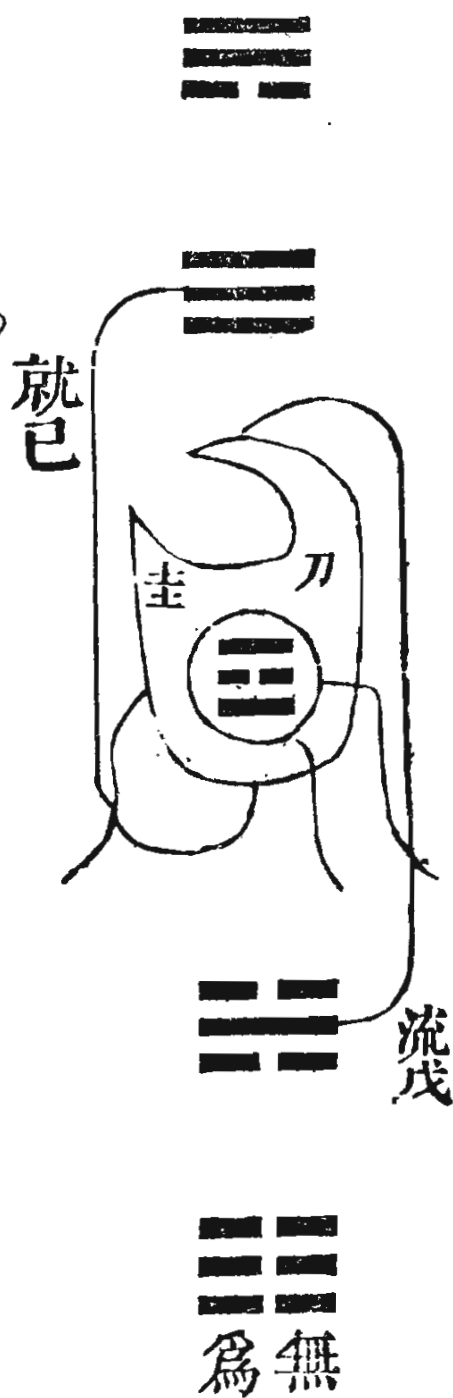
外藥圖

八 二五 酉 浴絳宮 觀 六四
 九 二六 戌 守中 剥 六五
 十 二八 亥 戰 坤 上六



乾坤交姤罷

內藥圖



一點落黃庭

金丹內外二藥圖說

外藥可以治病可以長生久視
內藥可以超越可以出入無

大凡學道必先從外藥起然後自知內藥高上之士夙植德本生而知之故不鍊外藥便鍊內藥

內藥無爲無不爲

外藥有爲有以爲

內藥無形無質而實有

外藥有體有用而實無

外藥色身上事

內藥法身上事

外藥地仙之道

內藥水仙之道

二藥全天仙之道

外藥了命

內藥了性

二藥全形神俱妙

外藥

初關。煉精。先要識天癸。生時急採之。
中關。煉氣。調和真息。周流六虛。自太玄關。逆流至天。
谷穴。交合。然後下降。黃房入中宮。乾坤交姤。罷一點。
落黃庭。

逆則聖

戊

玄宮

玉枕
天谷氣
明堂

神

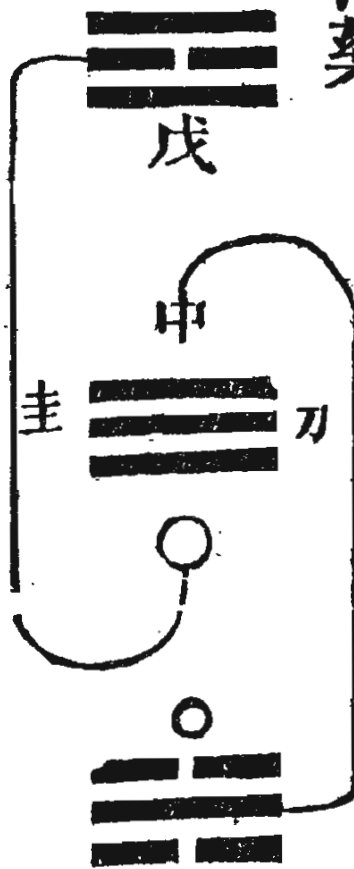
銀河
中宮

精太玄

絳宮
已順則凡
若海

上關鍊神還虛以心煉念謂之七返情來歸性謂之九還

內藥



內藥乃鍊神之要。形神俱妙與道合真。

內藥先天一點真陽是也。譬如乾卦三一中一畫交坤成三坎水是也。中一畫本是乾金異名。水中金總名至精也。至精固而復祖炁。祖炁者乃先天虛無真一之元炁。非呼吸之炁。如乾三中畫交坤成坎了却交坤中一陰。

入於乾而成離三離中一陰本是坤土故巽名曰砂中
汞是也

道生一 一生二 二生三 三生萬物

虛化神 神化炁 炁化精 精化形

已上謂之順

萬物含三 三歸二 二歸一

鍊乎至精 精化炁 炁化神

已上謂之逆

丹書謂順則成人逆則成丹

上藥三品精炁神

體則一用則二何謂體本來三元之大事也何謂用內
外兩作用是也

內藥

先天至精 虛無祖炁 不壞元神

外藥

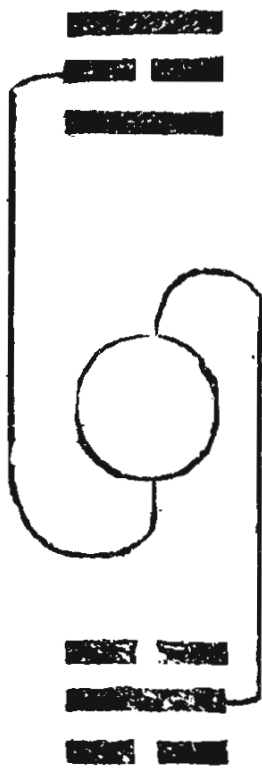
交感精 呼吸氣 思慮神

一鍊精化氣

初有

取坎填離

關為



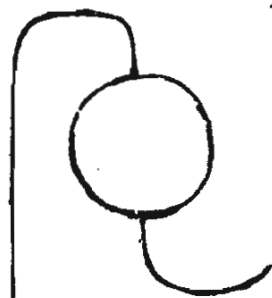
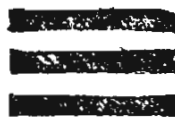
二鍊氣化神

中無有
關入

乾坤闔闔

三鍊神還虛

上無
關爲



此三段工夫到了則一若向這裏具隻眼三教之大事畢矣其或未然細參後事

一 鍊精化氣

三歸道乃水府求玄丹書云癸生須急採望遠不堪嘗所謂採者不採之採謂之採也苟實有所採坎中一畫如何得升精乃先天至靈之化因動而有身身中之至精乃陽也採者採此也譬如三乾乃先天至靈始因一動交坤而成坎卽至靈化元精之象也坎爲水坎中一畫元乾金假名曰水中金金乃水之母反居水中故曰

母隱子胎也。採鉛消息難形。筆舌達者觀雷在地中復。先王至日閉關商旅不行。后不省方之語。思過半矣。餘存口訣。

二鍊氣化神

三崇釋則離宮修定。丹書云。真土制真鉛。真鉛制真汞。鉛汞歸土釜。身心寂不動。斯言盡矣。既得真鉛。則真汞何慮乎不凝。鍊炁之要。貴乎運動。一闔一闢。一往一來。一升一降。無有停息。始者用意。後則自然。一呼一吸。奮一年之造化。卽太上云。牝之門。是謂天地根。綿綿若。

存○用○之○不○勤○正○此○義○也○達○者○若○於○乾○坤○易○之○門○與○夫○復○
三○三○姤○三○三○之○內○上○留○意○鍊○氣○之○要○備○矣○

三鍊神還虛

三工夫到此一箇字也用不著

三五指南圖局說

紫陽真人悟真篇詩云三五一都三箇字古今明者實然
希○東○三○南○二○同○成○五○北○一○西○方○四○其○之○戊○己○還○從○生○數○五○
三○家○相○見○結○嬰○兒○嬰○兒○是○一○含○真○氣○十○月○胎○成○入○聖○基○只○
此○五○十○六○字○貫○徹○諸○子○百○家○丹○經○子○書○若○向○這○裏○具○隻○眼○

叅學事畢其或未然向注脚下商量

初三五一都三箇字三元五行一氣也古今明者實然
希亘古亘今知者鮮也東三南二同成五東三木也南
二火也木生火木乃火之母兩姓一家故曰同成五也
北一西方四其之北一水也西四金也金生水金乃水
之母兩姓一家故曰其之戊己還從生數五者土之生
數也五居中無偶自是一家所謂三家相見者三元五
行混而爲一也故曰三家相見結嬰兒所謂嬰兒者亦
是假名純一之義也故曰嬰兒是一含真氣也十月胎

成入聖基者三百日胎二八兩藥烹之鍊之成之熟之
超凡人聖之大功也故曰入聖基也

①以一身言之東三木也我之性也西四金也我之情
也南二火也我之神也北一水也我之精也性乃心之
主心乃神之舍性與神同係乎心東三南二同成五也
精乃身之主身者情之係精與情同係乎身北一西方
四共之也戊己中土意也四象五行意爲之主宰意無
偶自是一家也修煉之士收拾身心意則自然三元五
行混而爲一也丹書云收拾身心爲採藥正謂此也收

拾身心之要在乎虛靜。虛其心則神與性合，靜其身則精與情寂。意大定則三元混一。此所謂三花聚五，氣朝聖胎凝。

末情合性謂之金，木併精合神謂之水。火交意大定謂之五行全。丹書云：鍊精化氣爲初關，身不動也；鍊氣化神爲中關，心不動也；鍊神化虛爲上關，意不動也。心不動，東三南二同成五也；身不動，北一西方四共之也。意不動，戊己還從生數五也。身心意合，卽三家相見結嬰兒也。作是見者，金丹之能事畢矣。神仙之大事盡矣。至

於丹書種種法象種種異名並不外乎身心意也雖然猶有不能直下會意者今立異名法象圖局於後具眼者流試著眼看。

五行

三性五氣三元

北西方四共之

臂天三集

東三

魂

地三集

南三

神心

喻天五生

中土五

意神

天三集

北丁

精身

圖地四生

西四

魄身

中和集



東三南三同成五

甲 青汞 日魂 青衣女子

東三 天三集 以易言之曰震曰長男曰魂

竅 水液 玉蕊 碧眼胡兒

丙 紅雪 日精 朱陵火府

南二 地三庚 以易言之曰離曰中女曰朱雀

早 朱砂 丹鳳 赤衣使者

戊 萼芽 黃庭 媒人聖胎

中五 天五奎 以易言之曰坤曰母主曰皇

同係乎心 金

性 三

神 火 二

無

意

辰戔 黃房 勾陳 黃婆 真一 偶

壬癸 黑錫 玄龜 金公

北一天生 以易言之曰塔中男曰玄武曰龜 精水一

亥子 黑鉛 月華 壬老

同係乎身 金

庚辛 白金 金鳥 白頭老子

西四地四釜 以易言之曰兌曰少女白魄 情金四

申酉 銀鑛 易魄 素練郎君

身心意曰三家精氣神曰三元精神魂魄意曰五氣鉛汞 銀砂土曰五行三家相見曰胎圓三元合一曰丹成 大德三年

純陽誕日書於
鑾江中和菴

玄關一竅

贈明人

夫玄關一竅者。至玄至要之機關也。非印堂。非顙門。非肚
臍。非膀胱。非兩腎。非腎前。臍後。非兩腎中間。上至頂門。下
至脚跟。四大一身。才著一處。便不是也。亦不可離了此身。
向外尋之。所以聖人只一中字。示人只此中字。便是也。我
設一喻。令爾易知。且如傀儡。手足舉動。百樣趨踰。非傀儡
能動。是絲線牽動。雖是線上。關捩却是弄傀儡底人牽動。
咦。還識這箇弄傀儡底人麼。休更疑惑。我直說與汝等。傀

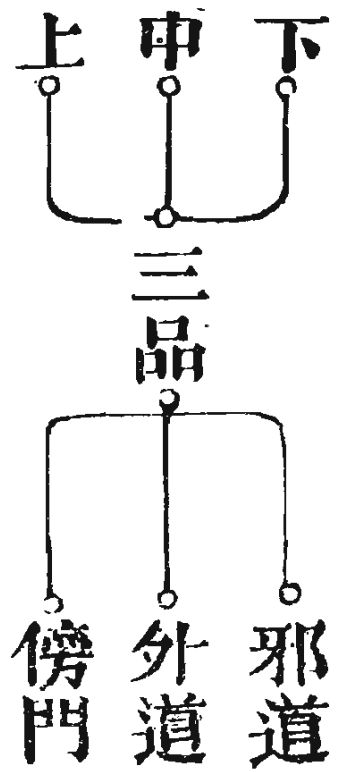
傀儡此一身。絲線比玄關。弄傀儡底人。比主人公。一身手足舉動。非手足動。是玄關使動。雖是玄關動。却是主人公。使教玄關動。若認得這箇動底關。候又奚患不成仙乎。

試金石

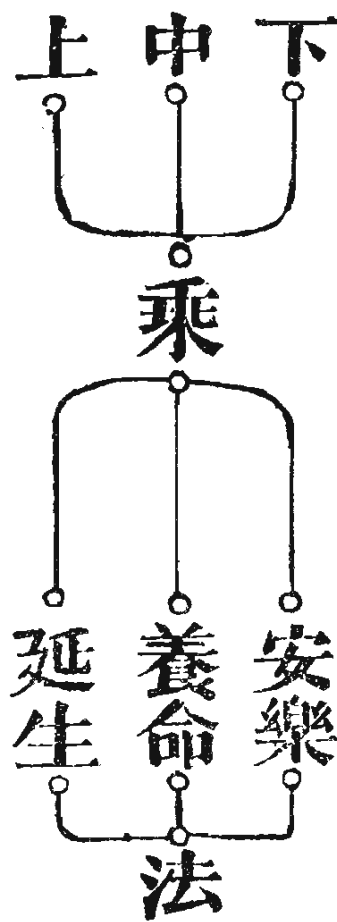
夫金丹者。虛無爲體。清靜爲用。無上至真之妙道也。世鮮知之人。鮮行之。於是聖人用方便力。開善誘門。強立名象。著諸丹書。接引後學。蓋欲來者。誦言明理。嘿識潛通。則行之頓超真境。奈何後人不窮其理。執著筌蹄。妄引百端。支離萬狀。將至道碎破。爲曲徑旁蹊。三千六百。良不得其傳。

故也。況今之無知淺學。將聖人經旨。妄行箋註。乖訛尤甚。安得不悞。後來雖苦志之士。亦不能辨其邪正。深可憐憫。予因是事故。作此試金石。而辨其真僞。俾諸學者不被眩惑。決然無疑。直超道听。聖師曰。道法三千六百門。人人各執一苗根。誰知些子玄關竅。不在三千六百門。予謂祖師老婆心切。故作是詩也。若復有人作如是見者。大地皆黃金。其或未然。須當試過。於是乎書。

九品



漸法三乘



最上一乘

無上至真之妙

傍門九品

下三品

御女房中。三峰採戰。食乳對爐。女人爲鼎。天癸爲藥。產門爲生身處。精血爲大丹頭。鑄雌雄劍。立陰陽爐。謂女子爲純陽。指月經爲至寶。採而餌之。爲一月一還。用九女爲九鼎。爲九年九返。令童男童女交合。而採初精。取陰中黍米。爲玄珠。至於弄金花。弄金槍。七十二家。強兵戰勝。多人少出。九淺一深。如此邪謬。謂之泥水丹法。三百餘條。此大亂之道也。乃下品之下邪道也。

又有八十四家接法。三十六般採陰。用胞衣爲紫河車。鍊小便爲秋石。食自己精爲還元。捏尾閭爲閉關。夫婦交合。

使精不過爲無漏。採女經爲紅圓子。或以五金八石。修煉爲丸。令婦人服之。十月後產肉塊爲至藥。採而服之。如此謬術。不欲盡舉。約有三百餘條。乃下品之中外道也。

又有諸品。丹竈爐火。燒熱五金八石。勾庚乾汞。點茅燒良。撥灰弄火。至於靈砂外藥。三遜五假。金石草木。服餌之法。四百餘條。乃下品之上外道也。

右下三品。共一千餘條。貪淫者利者行之。

中三品

休糧辟穀。忍寒食穢。服餌椒朮。曬背卧水。日持一齋。或清

齋或食物多爲奇特。或飲酒不醉爲驗。或減食爲抽添。或不食五味而食三白。或不食煙火食。或飲酒食肉。不惜身命。自謂無爲。或翻滄倒海。種種捏怪。乃中品之下也。吞霞服氣。採日月精華。吞星曜之光。服五方之氣。或採水火之氣。或存思注想。遨遊九州爲運用。或想身中二氣化爲男女象。人間夫婦交採之狀。爲合和。一切存想。種種虛妄等法。乃中品之中也。

傳授三歸五戒。看誦修習傳信。法取報應行考。赴取歸程。歸空十信。三際九接。瞻星禮斗。或持不語。或打勤勞。持守。

外功。已上有爲。乃中品之上。漸次近道也。

右三品一千餘條。行之不忘。漸入佳境。勝別留心。

上三品

定觀鑒形。存思吐納。摩撫消息。八段錦。六字氣。視頂門。守臍蒂。吞津液。攪神水。或千口水爲活。或指舌爲赤龍。或擦身令熱爲火候。或一呵九摩求長生。或鍊稠唾爲真種子。或守丹田。或兜外腎。至於煮海觀鼻。以津精涎沫爲藥。乃上品之下也。

閉息行氣。屈伸導引。摩腰腎。守印堂。運雙睛。搖夾脊。守臍

輪。或以雙睛爲日月。或以眉間爲玄關。或叩齒爲天門。或想元神。從頂門出入。或夢游仙境。或默朝上帝。或以昏沈爲入定。或數息爲火候。或想心腎黑白二氣相交爲既濟。乃上品之中也。

搬精運氣。三火歸臍。調和五臟。十六觀法。固守丹田。服中黃氣。三田還返。補腦還精。雙提金井。夾脊雙關。握固內視。種種般運。乃上品之上也。

右三品一千餘條。中士行之。亦可却病。

漸法三乘

下乘者。以身心爲鼎。爐精氣爲藥物。心腎爲水火。五臟爲五行。肝肺爲龍虎。精爲真種子。以年月日時行火。候嚙津。灌溉爲沐浴。耳目爲三要。腎前臍後爲玄關。五行混合爲丹。成此乃安樂之法。其中作用百餘條。若能忘情。亦可養命。與上三品稍同。作用處別。

中乘者。乾坤爲鼎器。坎離爲水火。烏兔爲藥物。精神魂魄意爲五行。身心爲龍虎。氣爲真種子。一年寒暑爲火候。法水灌溉爲沐浴。內境不出。外境不入。爲固濟。太淵絳宮。精房爲三要。泥丸爲玄關。精神混合爲丹。成此中乘養命之

法其中作用數十條與下乘大同小異。若行不忘。亦可長生久視。

上乘者。以天地爲鼎。爐日月爲水火。陰陽爲化機。鉛汞銀砂。土爲五行。性情爲龍虎。念爲真種子。以心鍊念爲火候。息念爲養火。含光爲固濟。降伏內魔爲野戰。身心意爲三要。天心爲立關。情來歸性爲丹成。和氣薰蒸爲沐浴。乃上乘延生之道。其中與中乘相似。作用處不同。亦有十餘條。上士行之。始終如一。可證仙道。

最上一乘

夫最上一乘。無上至真之妙道也。以太虛爲鼎。太極爲爐。清靜爲丹基。無爲爲丹母。性命爲鉛汞。定慧爲水火。窒慾懲忿爲水火交。性情合一爲金木併。洗心滌慮爲沐浴存誠。定意爲固濟。戒定慧爲三要。中爲玄關。明心爲應驗。見性爲凝結。三元混一爲聖胎。性命打成一片爲丹成。身外有身爲脫胎。打破虛空爲了當。此最上一乘之道。至士可以行之。功滿德隆。直超圓頓。形神俱妙。與道合真。

中和集

問答語錄

潔菴瓊蟾子程安道問三教一貫之道

瑩蟾子。宴坐。蟾窟。是夜寒光清氣。真潔可掬。門人瓊蟾子。猛思生死事大。神仙不可不敬慕。功行不可不專修。稽首拜問曰。弟子嘗聞。自占上聖高真。歷代仙師。皆因修真而成道。必以鉛汞爲金丹之根蒂。不知鉛汞是何物。師曰。夫鉛汞者。天地之始。萬物之母。金丹之本也。非凡鉛黑錫水銀朱砂。奈何謬者。不知真玄。私意揣度。惑壞後學。徒費歲時。擔閣一生。深可憐憫。若不遇真師點化。皆妄爲矣。紫陽

真人曰。饒君聰慧過顏閔。不遇真師。莫強猜正。謂此也。我
今爲汝指出真鉛。真汞。身心是也。聖師云。身心兩箇字。是
藥。也是火也。又云。要知產藥川源處。只在西南是本鄉。西
南者。坤也。坤屬身。身中之精。乃陰中之陽也。如乾中一爻。
入坤而成坎。外陰內陽。外柔內剛。外坤內乾。坎水之中有
乾金。故強名曰水中金也。夫汞者。心中之氣也。陽中之陰。
如坤中一爻。入乾而成離。外陽內陰。外剛內柔。外乾內坤。
離火之中有坤土。故強名曰砂中汞也。精氣感合之妙。故
強立名象。以鉛汞喻之。使學者知有體用耳。以此推之。無

出身心兩字。身心合一之後。鉛汞皆無也。

問如何是抽添。曰身不動。氣定。謂之抽。心不動。神定。謂之添。身心不動。神凝。氣結。謂之還元。所以取坎中之陽。補離中之陰。而成乾。謂抽鉛添汞也。

問如何是烹鍊。曰身心欲合未合之際。若有一毫相撓。便以剛決之心。敵之爲武鍊也。身心既合。精氣既交之後。以柔和之心。守之爲文烹也。此理無他。只是降伏身心。便是烹鉛鍊汞也。忘情養性。虛心養神。萬緣頓息。百慮俱澄。身心不動。神凝。氣結。是謂丹基。喻曰聖胎也。以上異名。只是

以性攝情而已。性寂情冥。照見本來。抱本還虛。歸根復命。謂之丹成也。喻曰脫胎。問諸丹經云。用工之妙。要在玄關。不知玄關。正在何處。曰。玄關者。至玄至妙之機關也。寧有定位。著在身上。即不是。離了此身。向外尋求。亦不是。泥於身。則著於形。泥於外。則著於物。夫玄關者。只於四大五行。不著處是也。余今設一譬喻。令汝易於曉會。且如傀儡。手足舉動。百般舞蹈。在乎線上。關板實由主人使之。傀儡比得人之四大一身。線比得玄關。抽牽底主人。比得本來真性。傀儡無線。則不能動。

人無玄關。亦不能運動。汝但於二六時中。行住坐卧著工。夫向內求之。語默視聽。是箇甚麼。若身心靜定。方寸湛然。真機妙應。處自然見之也。易繫云。寂然不動。即玄關之體也。感而遂通。即玄關之用也。自見得玄關。一得永得。藥物火候三元八卦。皆在其中矣。時人若以有形著落處爲玄關者。縱勤功苦志。事終不成。欲直指出來。恐汝信不及。亦不得用。須是自見始得。譬如儒家先天之學。亦要默而識之。孟子云。浩然之氣。塞乎天地之間。曰難言也。此難言之妙。非玄關乎。且如釋氏不立文字。教外別傳。使人神領意。

會謂之不傳之妙。能知此理者。則能一徹萬融也。

問。或謂崇釋與修道。可以斷生死。出輪迴。學儒可盡人倫。不能了生死。豈非三教異同乎。曰。達理者。奚患生死耶。且如窮理盡性。以至於命。原始返終。知周萬物。則知生死之說。所以性命之學。實儒家正傳。窮得理徹了。然自知。豈謂不能斷生死輪迴乎。且如羲皇初畫易之時。體天設教。以道化人。未嘗有三教之分。故曰。皇天無二道。聖人無兩心。當來初畫一者。象太極也。有一便有二。象兩儀也。一者陽也。二者陰也。一陰一陽之謂道。仰則觀於天上。畫一畫以。

象天俯則察於地下。畫一畫以象地。中畫一畫以象人。故
三畫以成乾。三象三才也。兩乾斷而成坤。三象六合也。故
曰立天之道曰陰與陽。立地之道曰柔與剛。立人之道曰
仁與義。兼三才而兩之。故六畫而成坤。以一身言之。立天
之道曰陰與陽。心之神氣也。立地之道曰柔與剛。身之形
體也。立人之道曰仁與義。意之情性也。心身意象乾三才
也。神氣性情形體象坤之六合也。易曰遠取諸物近取諸
身。此之謂也。

問繫辭云六畫而成卦。先生云六畫而成坤者何也。曰汝

未知之。若謂六畫而成卦者。文王重卦也。文王未重卦之前。豈可謂無三才六合乎。先賢云。立天之道曰陰與陽。天之乾坤也。立地之道曰柔與剛。地之乾坤也。立人之道曰仁與義。人之乾坤也。以此推之。乾坤兩卦三才六合備矣。又豈以重卦言之哉。所謂六畫而成卦者。重卦之後。名爲後天也。

問。若謂未重卦之前。三才六合備矣。而繫辭云。以制器者。尙其象。未知因器而設象。因象而制器乎。曰。因象而制器。問三皇以下。聖人制器。皆以重卦言之。若謂因象制器。文

王未重易之前。豈有重卦之名乎。曰非也。前賢云。須信畫
前元有易。所以文王未重卦之前。六十四卦俱備。
問卦若不重六十四卦。從何而得。曰變卦所生也。一卦變
八卦。八卦變六十四卦。且如乾卦三爻上兩爻少陽下一
爻老陽。支出巽卦來。陽變爲陰。乾之巽。天風姤也。舉此一
卦。諸卦皆然。

問卦不重。而有六十四卦。文王如何又重之。曰卦不重而
變六十四卦。乃羲皇心法道統正傳。誘萬世之下學者同
入聖門。重卦而生六十四卦者。乃文王周孔立民極正人

倫。使。世。人。趨。吉。避。凶。立。萬。世。君。臣。父。子。之。綱。耳。故。性。命。之。學。不。敢。輕。明。於。言。亦。不。忍。隱。斯。道。孔。子。微。露。於。係。辭。濂。溪。發。明。於。太。極。通。書。也。蓋。欲。來。者。熟。咀。之。而。自。得。之。此。學。不。泯。其。傳。矣。

問。一。陰。一。陽。之。謂。道。如。何。說。曰。陰。陽。者。乾。坤。也。乾。坤。出。於。太。極。太。極。判。而。兩。儀。立。焉。兩。儀。天。地。也。不。言。天。地。而。言。乾。坤。者。貴。其。用。不。貴。其。體。也。或。曰。乾。陽。也。坤。陰。也。如。何。又。云。天。地。曰。天。地。即。乾。坤。也。乾。坤。即。陰。陽。也。陰。陽。一。太。極。也。太。極。本。無。極。也。以。太。極。言。之。則。曰。天。地。以。易。言。之。則。曰。乾。坤。

以道言之則曰陰陽。若以人身言之。天地形體也。乾坤性情也。陰陽神氣也。以法象言之。天龍地虎也。乾馬坤牛也。陽烏陰兔也。以金丹言之。天鼎地爐也。乾金坤土也。陰汞陽鉛也。散而言之。種種異名。合而言之。一陰一陽也。修仙之人。鍊鉛汞而成丹者。卽身心合而還其本初。陰陽合而復歸太極也。

問三五一是何也。曰三元五行也。東三南二是一箇五。北一西四是兩箇五。中土是三箇五。是謂三五也。以人身言之。性三神二是一箇五。情四精一是兩箇五。意五是三箇

五也。三五合一則歸太極。身心意合一則成聖胎也。紫陽

真人云。三五一都三箇字。三元五行一氣是也。古今明者實然稀。世

之知東三南二同成五。東三神也。北一西方四其之也。北一精

情也。戊己還從生數五。生數五三家相見結嬰兒。心意也。要

一兒者。三五合嬰兒是一含真氣。嬰兒是眞一之異。十月胎

圓入聖基。工夫十月脫出凡胎超凡入聖也。以此求之金丹之道。實入聖

基也。

問係辭云。天地設位。易行乎中。如何。曰。天地設位。人生於

中。是謂三才。故人與物生生而不息。所以不言人與物而

言易者聖人言乾坤易之門隨時變易以從道也如金丹以乾坤爲鼎器者天地設位也以陰陽爲化機者卽易行乎中也元始採藥無窮行火候之不息也

問闢戶謂之乾闢戶謂之坤一闢一闢謂之變如何曰一闢一闢者一動一靜也乾陽坤陰如門戶之闢闢卽乾坤易之門也且如陰陽互動互靜機緘不已元亨利貞定四時成歲變者變易也至道與神氣混混沌淪周乎三才萬物闢闢無窮致廣大而盡精微矣以一身言之呼吸是矣呼則接天根是謂之闢吸則接地根是謂之闢一呼一吸

化生金液是謂之變闔闢呼吸卽玄牝之門天地之根矣。所謂呼吸者非口鼻呼吸乃真息闔闢也。

問乾道成男坤道成女如何曰乾父也坤母也乾初爻交坤而成震震初索而得男是謂長男坤初爻交乾而成巽巽初索而得女是謂長女乾中爻交坤而成坎坎再索而得男是謂中男坤中爻交乾而成離離再索而得女是謂中女乾三爻交坤而成艮艮三索而得男是謂少男坤三爻交乾而成兌兌三索而得女是謂少女乾生三男坤生三女乾坤共生六子是謂八卦以身言之初受胎時稟父

母精華而成此身。精華者，丹經喻曰：天壬地癸也。初交合時，天壬先至，地癸隨至，癸裏壬，則成男子；地癸先至，天壬隨至，壬裏癸，則成女子。壬癸偶然齊至，則成雙胎。壬先至，癸遲至，癸先至，壬遲至，俱不成胎也。故曰：乾道成男，坤道成女。夫天壬地癸者，乃天地元精元氣也。亦丹經所云坎戊離已異名鉛汞也。節之於外，則成人；益之於內，則成丹。世人不知生男生女實由命中得，不由人力。若不斷絕淫慾，自爲修養，直待精華耗竭，早至天亡，大可惜也。又豈知寡慾而得男女貴而壽多，慾而得男女濁而夭。

問形而上者謂之道。形而下者謂之器。如何。曰。形而上者無形質。形而下者有體用。無形質者係乎性。永也有體用者係乎命。鉛也。總而言之。無出身心也。

問聖人以易洗心。退藏於密。密是何也。曰。誠之至也。易理致廣大而盡精微。聖人玩味其理。洗心滌慮。藏於極誠矣。問書云。人心惟危。道心惟微。惟精惟一。允執厥中。不知中如何執。曰。執者一定之辭。中者正之中也。道心微而難見。人心危而不安。雖至人亦有人心。雖下愚亦有道心。苟能心常正得中。所以微妙而難見也。若心稍偏而不中。所以

危殆而不安也。學仙之人。擇一而守之。不易常執其中。自然危者安。而微者著矣。金丹用中。爲玄關者。亦是這箇道理。問上天之載。無聲無臭。如何。曰。誠之昭著。雖無聲。可聞無臭。可知天道。亦不可掩。如道經云。大量玄玄。亦是真之至也。問不識不知。順帝之則。如何。曰。聖人生而知之。默而順之。天理所謂不思而得。不勉而中。得無爲自然之道也。此則中庸所謂誠而明也。若謂明而誠。正是聖人之教耳。學道

之人夙有根器。一直了性。自然了命也。此生而知之也。根器淺薄者。不能一直了性。自教而入。從有至無。自粗達妙。所以先了命而後了性也。此學而知之也。

問夫子飯蔬食飲水。曲肱而枕之。樂亦在其中矣。夫子樂在何處。曰。夫子所樂者。天所知者。命。故樂天知命而不憂。雖匡人所逼。猶且弦歌自娛。於易得不遠復。以修身復見天地之心。窮理盡性。以至於命。此金丹之妙也。

問顏子簞瓢之樂。何如。曰。顏子得夫子樂天知命。不憂之。理故不改其樂也。所以如愚心。齋坐忘黜聰明。去智慮。度

乎。屢。空。亦。金。丹。之。妙。也。

問。曾。子。被。破。褐。而。頌。聲。滿。天。地。天。子。不。得。而。臣。諸。侯。不。得。而。友。是。如。何。曰。曾。子。一。唯。之。妙。口。耳。俱。忘。所。以。修。身。齊。家。治。國。平。天。下。得。一。貫。之。道。

問。子。路。問。死。夫。子。荅。曰。未。知。生。焉。知。死。是。如。何。曰。生。死。乃。晝。夜。之。常。知。有。晝。則。知。有。夜。易。云。原。始。返。終。則。知。死。生。之。說。丹。書。云。父。母。未。生。以。前。是。金。丹。之。基。釋。云。未。有。此。身。性。在。何。處。以。此。求。之。三。教。入。處。只。要。原。其。始。自。知。其。終。溯。其。源。而。知。其。流。人。能。窮。究。此。身。其。所。從。來。生。死。自。然。都。知。也。

汝曾看太極圖否。太極未判之前。是甚麼。若窮得透。則知此身之前。原始可以要終也。

問太極未判。其形若雞子。雞子之外。是甚麼。曰太虛也。凡人受氣之時。形體未分。亦如雞子。既生之後。立性立命。一身之外。皆太虛也。問人在母腹中時。還有性否。曰腹中穢污。靈性豈存得住。又問懷胎五七箇月。其胎忽動。莫非性乎。曰非性也。一氣而已。人在腹中時。隨母呼吸。一離母胎。立性立命。便自有天地。且如蛇斬作兩段。前尙走。尾尙活。又有人煮蟹既熟。遺下生脚。尙動。豈性也。汝究此理。則知

氣動也。非性也。

問語云。吾道一以貫之。如何。曰。聖人言身中一天理。可以貫通三才。三教萬事。無不備矣。如釋氏無我。無人。無眾生。無壽者。道教了一萬事。畢皆一貫也。

問世尊拈花示眾。獨迦葉微笑。世尊云。吾有正法眼藏。涅槃妙心。分付摩訶迦葉。不知微笑者。何事。曰。世尊拈花示眾。眾皆不見佛心。獨迦葉見佛心之妙。所以微笑。故世尊以心外之妙。分付與迦葉也。

問達摩西來。不立文字。直指人心。見性成佛。如何。是見性。

曰達摩以真空妙理直指人心見性者使人轉物情空自然見性也豈在乎筆舌傳之哉

問儒有先天易釋有般若經道有靈寶經莫非文字乎曰非也皆聖人以無言而形於有言顯真常之道也釋教一大藏教典及諸家語錄因果儒教九經三傳諸子百家道教洞玄諸品經典及諸丹書是入道之徑路超昇的梯階若至極處一箇字也使不著汝問余數事亦只是過河之筏向上一著當於言句之外求之或築著磕著悟得透得復歸於太極圓明覺照虛徹靈通性命雙全形神俱妙虛

空同體。仙佛齊肩。亦不爲難。問先生云。三教一理。極荷開發。但釋氏涅槃。道家脫胎。似有不同處。曰。涅槃與脫胎。只是一箇道理。脫胎者。脫去凡胎也。豈非涅槃乎。如道家鍊精化氣。鍊氣化神。鍊神還虛。卽抱本歸虛。與釋氏歸空。一理無差別也。又問脫胎後。還有造化麼。曰。有造化。在聖人云。身外有身。未爲奇特。虛空粉碎。方露全真。所以脫胎之後。正要腳踏實地。直待與虛空同體。方爲了當。且如佛云真空。儒曰無爲。道曰自然。皆抱本還元。與太虛同體也。執著之徒。疇克知此一貫之道。

哉。潔菴曰。先生精造金丹之妙。道融通三教之玄機。隨問隨答。極玄極妙。豈敢自秘。當刊諸梓。與同志之士相與開發。隋珠趙璧。自有識者。

趙定菴問答

師曰。前代祖師高真上聖。有無上至真之道。留傳在世。度人。汝還知否。定菴曰。弟子初進玄門。至愚至蠢。蒙師收錄。千載之幸也。無上正真之道。誠未知之。望師開發。師曰。無上正真之道者。無上可上。玄之又玄。無象可象。不然而然。至極至妙之謂也。聖人強名曰道。自古上仙。皆由此處了。

達。未。有。不。由。是。而。修。證。者。聖。師。口。口。所。授。歷。代。心。心。相。傳。
金。丹。之。旨。乃。無。上。正。真。之。妙。道。也。定。菴。曰。無。上。至。真。之。妙。
喻。爲。金。丹。其。理。云。何。師。曰。金。者。堅。也。丹。者。圓。也。釋。氏。喻。之。
爲。圓。覺。儒。家。喻。之。爲。太。極。初。非。別。物。只。是。本。來。一。靈。而。已。
本。來。真。性。永。劫。不。壞。如。金。之。堅。如。丹。之。圓。愈。鍊。愈。明。釋。氏。
曰。○此。者。真。如。也。儒。曰。○此。者。太。極。也。吾。道。曰。○此。乃。金。
丹。也。體。同。名。異。易。曰。易。有。太。極。是。生。兩。儀。太。極。者。虛。無。自。
然。之。謂。也。兩。儀。者。一。陰。一。陽。也。陰。陽。天。地。也。人。生。於。天。地。
之。間。是。謂。三。才。三。才。之。道。一。身。備。矣。太。極。者。元。神。也。兩。儀。

者身心也。以丹言之。太極者丹之母也。兩儀者真鉛真汞也。所謂鉛汞者。非水銀朱砂硫黃黑錫草木之類。亦非精津涕唾心腎氣血。乃身中元神身中元氣。身不動精氣凝結。喻之曰丹。所謂丹者身也。○者真性也。丹中取出○者。謂之丹成。所謂丹者。非假外而造。作由所生之本而成。正真也。世鮮知之。今之修丹之士。多不得其正傳。皆是向外尋求。隨邪背正。所以學者多而成者少也。或鍊五金八石。或鍊三遜五假。或鍊雲霞外氣。或鍊日月精華。或採星曜之光。或想空中九塊而成丹。或想丹田有物而爲丹。或肘

後飛金精。或眉間存想。或還精補腦。或運氣歸臍。乃至服
穢吞精。納新吐故。八段錦。六字氣。搖夾脊。絞轆轤。閉尾閭。
守臍蒂。採天癸。鍛秋石。屈伸導引。撫摩消息。默朝上帝。舌
拄上腭。三田還返。閉息行氣。三火聚於膀胱。五行攢於苦
海。如斯小法。何啻千門。縱勤功採。取終不能成其大事。經
云。正法難遇。多迷真道。多入邪宗。此之謂也。夫至真之要。
至簡至易。難遇易成。若遇至人。點化無不成就。定菴曰。弟
子宿生慶幸。得遇老師。幸沾法乳。金丹之要。望賜點化。師
曰。汝今諦聽。當爲汝談。夫鍊金丹者。全在奪天地造化。以

乾坤爲鼎器。日月爲水火。陰陽爲化機。烏兔爲藥物。仗天
罡之幹。運斗柄之推遷。採藥有時。運符有則。進火退符。體
一年之節候。抽鉛添汞。象一月之虧盈。攢簇五行。合和四
象。追二氣歸黃道。會三性於元宮。返本還元。歸根復命。功
圓神備。凡蛻爲仙。謂之丹成也。定菴曰。天地造化。誠恐難
奪。師曰。無出一身。奚難之有。天地形體也。水火精氣也。陰
陽身心也。烏兔性情也。所以形體爲鼎爐。精氣爲水火。情
性爲化機。身心爲藥材。聖人恐學者無以取則。遂以天地
喻之。人身與天地造化。無有不同處。身心兩箇字。是藥也。

是火所以天魂地魄乾馬坤牛陽鉛陰汞坎男離女日烏
月兔無出身心兩字也天罡幹運者天心也丹書云人心
若與天心合顛倒陰陽止片時又云以心觀道道卽心也
以道觀心心卽道也斗柄推遷者立關也夫立關者至立
至妙之機關也今之學者多泥於形體或云眉間或云臍
輪或云兩腎中間或云臍後腎前或云膀胱或云丹田或
云首有九宮中爲立關或指產門爲生身處或指口鼻爲
立牝皆非也但著在形體上都不是亦不可離此一身向
外尋求諸丹經皆不言正在何處者何也難形筆舌亦說

不得故曰立關所以聖人只書一中字示人此中字立關
 明矣所謂中者非中外之中亦非四維上下之中不是在
 中之中釋云不思善不思惡正恁麼時那箇是自己本來
 面目此禪家之中也儒曰喜怒哀樂未發謂之中此儒家
 之中也道曰念頭不起處謂之中此道家之中也此乃三
 教所用之中也易曰寂然不動中之體也感而遂通中之
 用也老子曰致虛極守靜篤萬物並作吾以觀其復易云
 復其見天地之心且復卦一陽生於五陰之下陰者靜也
 陽者動也靜極生動只這動處便是立關也汝但於二六

時中舉心動念處著工夫立關自然見也見得立關藥物
火候運用抽添乃至脫胎神化並不出此一竅採藥者採
身中真鉛汞也藥生有時非冬至非月生非子時祖師云
鍊丹不用尋冬至身中自有一陽生又云鉛遇癸生須急
採金逢望遠不堪嘗以此求之身中癸生一陽時也便可
下手採之二氣交合之後要識持盈不可太過望遠不堪
嘗也進火退符無以取則則遂以一年節候寒暑往來以
爲火符之則又以一月盈虧以明抽添之旨且如冬至一
陽生復卦十二月二陽臨卦正月三陽泰卦二月四陽大

壯卦三月五陽夬卦。四月純陽乾卦。陽極陰生。五月一陰
姤卦。六月二陰遯卦。七月三陰否卦。八月四陰觀卦。九月
五陰剥卦。十月純陰坤卦。陰極陽生。周而復始。此火符進
退之機。奈何學者執文泥象。以冬至日下手進火。夏至退
符。二八月沐浴。尤不知其要也。聖人見學者錯用心志。又
以一年節候。促在一月之內。以朔望象冬至。夏至以兩弦比
二八月。以兩日半准一月。以三十日准一年。世人又著在
月上。又以一月盈虧。促在一日。以子午體朔望。以卯酉體
二弦。學者又著在日上。近代真師云。一刻之工夫。自有一

年之節候。又曰。父母未生以前。烏有年月日時。此聖人誘喻。初學勿錯用心。奈何執著之徒。不窮其理。執文泥象。徒爾勞心。余今直指與汝。身中癸生。便是一陽也。陽升陰降。便是三陽也。陰陽分。是四陽體。二月如上弦。比卯時宜沐浴。然後進火。陰陽交。神氣合。六陽也。陰陽相交。神氣混融之後。要識持盈。不知止足。前功俱廢。故曰。金逢望遠。不堪嘗。然後退符象。一陰乃至。陰陽分象。三陰陰陽伏位。宜沐浴。象八月比下弦。如酉時也。然後退至六陰。陰極陽生。頃刻之間。一周天也。汝但依而行之。久久工夫漸凝。漸結。無

質。生。質。結。成。聖。胎。謂。之。丹。成。也。定。菴。曰。下。手。工。夫。周。天。運。用。已。蒙。開。發。種。種。異。名。不。能。盡。知。望。師。指。示。師。曰。異。名。者。只。是。譬。喻。無。出。身。心。兩。字。下。工。之。際。凝。耳。韻。含。眼。光。緘。舌。氣。調。鼻。息。四。大。不。動。使。精。神。魂。魄。意。各。安。其。位。謂。之。五。氣。朝。元。運。入。中。宮。謂。之。攢。簇。五。行。心。不。動。龍。吟。身。不。動。虎。嘯。身。心。不。動。謂。之。降。龍。伏。虎。龍。吟。則。氣。固。虎。嘯。則。精。固。握。固。靈。根。也。以。精。氣。喻。之。龜。蛇。以。身。心。喻。之。龍。虎。龜。蛇。打。成。一。片。謂。之。合。和。四。象。以。性。攝。情。謂。之。金。木。併。以。精。御。氣。謂。之。水。火。交。木。與。火。同。源。兩。姓。一。家。東。三。南。二。同。成。五。也。水。與。

金同源。兩姓一家。北一西方四共之也。土居中宮。屬意自
已。五數戊己還從生數五。心身意打成一片。三家相見結
嬰兒。總謂之三五混融也。鍊精化氣。鍊氣化神。鍊神還虛。
謂之三花聚鼎。又謂之三關。今之學人多指尾閭夾脊玉
枕爲三關者。只是功法。非至要也。舉心動念處爲立牝。今
人指口鼻者。非也。身心意爲三要。心中之性謂之砂。中汞
身中之氣謂之水中金。金本生水。乃水之母。金反居水中。
故曰母隱子胎。外境勿令入。內境勿令出。謂之固濟寂然。
不動。謂之養火。虛無自然。謂之運用存誠。篤志謂之守城。

降○伏○內○魔○謂○之○野○戰○真○汞○謂○之○姤○女○真○鉛○謂○之○嬰○兒○胎○意○
謂○之○黃○婆○性○情○謂○之○夫○婦○澄○心○定○意○性○寂○神○靈○二○物○成○團○
三○元○輻○輳○謂○之○成○胎○愛○護○靈○根○謂○之○溫○養○所○謂○溫○養○者○如○
龍○養○珠○如○雞○覆○子○謹○謹○護○持○勿○令○差○失○毫○髮○有○差○前○功○俱○
廢○也○陽○神○出○殼○謂○之○脫○胎○歸○根○復○命○還○其○本○初○謂○之○超○脫○
打○破○虛○空○謂○之○了○當○也○定○菴○曰○金○丹○成○時○還○可○見○否○答○曰○
可○見○曰○有○形○否○曰○無○形○問○曰○既○無○形○如○何○可○見○答○曰○金○丹○
只○是○強○名○豈○有○形○乎○所○謂○可○見○者○不○可○以○眼○見○釋○曰○於○不○
見○中○親○見○親○見○中○不○見○道○經○云○視○之○不○見○聽○之○不○聞○斯○謂○

之道。視之不見。未嘗不見。聽之不聞。未嘗不聞。所謂可見。可聞。非耳目所及也。心見意聞而已。譬如大風起。入山撼木。入水揚波。豈得謂之無觀之不見。搏之不得。豈得謂之有金丹之體。亦復如是。所以鍊丹之初。有無互用。動靜相須。乃至成功。諸緣頓息。萬法皆空。動靜俱忘。有無俱遣。始得玄珠成象。太一歸真也。性命雙全。形神俱妙。出有入無。逍遙雲際。果證金仙也。所以經典丹書。種種異名。接引學人。從粗達妙。漸入佳境。及至見性悟空。其事却不在紙上。譬若過河之舟。濟度斯民。既登彼岸。舟船無用矣。前賢云。

得。免。忘。蹄。得。魚。忘。筌。此。之。謂。也。且。余。今。語。此。授。汝。却。不。可。
執。在。言。上。但。只。細。嚼。熟。玩。其。味。窮。究。本。源。苟。或。一。言。之。下。
心。地。開。通。直。入。無。爲。之。境。是。不。難。也。更。有。向。上。機。關。未。易。
輕。述。當。於。言。外。求。之。

金丹或問

予。觀。丹。經。子。書。後。人。箋。註。取。用。不。一。或。著。形。體。或。泥。文。墨。
或。以。清。淨。爲。苦。空。或。以。汞。鉛。爲。有。象。所。見。不。同。後。人。豈。得。
不。惑。殊。不。知。至。道。則。一。豈。有。二。哉。又。近。來。丹。書。所。集。多。是。
旁。門。如。解。七。返。九。還。寅。子。數。坤。申。之。類。不。亦。謬。乎。予。今。將。

丹書中精要集成或問三十六則以破後人之惑達者味之。或問何謂九還曰九乃金之成數還者還元之義只是以性攝情而已情屬金情來歸性故曰九還丹書云金來歸性初乃得稱還丹此之謂也若以子數至申爲九還者非也。或問何謂七返曰七乃火之成數返者返本之義只是鍊神還虛而已神屬火鍊神返虛故曰七返或以寅至申爲七返非也悟真篇云休將寅子數坤申只要五行繩準正

謂此也。

或問何謂三關。曰三元之機關也。鍊精化氣爲初關。鍊氣化神爲中關。鍊神還虛爲上關。或指尾閭夾脊玉枕爲三關者。只是工法。非至要也。登真之要在乎三關。豈有定位存乎口訣。

或問何謂玄關。曰至玄至妙之機關也。初無定位。今人多指臍輪。或指頂門。或指印堂。或指兩腎中間。或指腎前臍後。已上皆是旁門。丹書云玄關一竅。不在四維。上下不在內外。偏傍亦不在當中。四大五行不著處是也。

或問何謂三宮。曰三元所居之宮也。神居乾宮。氣居中宮。精居坤宮。今人指三田者非也。

或問何謂三要。曰歸根之竅。復命之關。虛無之谷。是謂三要。或指口鼻爲三要者非也。

或問何謂玄牝。曰谷神不死。是謂玄牝。或指口鼻者非也。紫陽真人云。念頭起處爲玄牝。斯言是也。予謂念頭起處乃生死之根。豈非玄牝乎。雖然亦是工法。最上一乘在乎口訣。

或問何謂真種子。曰天地未判之先一點靈明是也。或謂

人從一氣而生。以氣爲真種子。或謂因念而有此身。以念爲真種子。或謂稟二五之精。而有此身。以精爲真種子。此三說似是而非。釋云。無量劫來生死本。癡人喚作本來真。此之謂也。

或問何謂鼎爐。曰。身心爲鼎爐。丹書云。先把乾坤爲鼎器。次搏烏兔藥來烹。乾心也。坤身也。今人外面安爐立鼎者。謬矣。

或問何謂藥物。曰。真鉛真汞爲藥物。只是本來二物是也。或問何謂內藥。何謂外藥。曰。鍊精鍊氣鍊神。其體則一。其

用。有。二。交。感。之。精。呼。吸。之。氣。思。慮。之。神。皆。外。藥。也。先。天。至。精。虛。無。空。氣。不。壞。元。神。此。內。藥。也。丹。書。云。內。外。兩。般。作。用。正。謂。此。也。

或。問。敲。竹。喚。龜。吞。玉。芝。如。何。說。曰。敲。竹。者。息。氣。也。喚。龜。者。攝。精。也。鍊。精。化。氣。以。氣。攝。精。精。氣。混。融。結。成。玉。枝。採。而。吞。之。保。命。也。

或。問。鼓。琴。招。鳳。飲。刀。圭。如。何。說。曰。鼓。琴。者。虛。心。也。招。鳳。者。養。神。也。虛。心。養。神。心。明。神。化。二。土。成。圭。採。而。飲。之。性。圓。明。也。

或問如何是五氣朝元。曰身不動精固。水朝元。心不動氣固。火朝元。性寂則魂藏。木朝元。情忘則魄伏。金朝元。四大安和則意定。土朝元。此之謂五氣朝元也。

或問何謂黃婆。曰黃者土之色。婆者母之稱。萬物生於土。土乃萬物之母。故曰黃婆。人之胎意是也。或謂脾神爲黃婆者非也。

或問何謂金公。曰以理言之。乾中之陽入坤。成坎。坎爲水。金乃水之父。故曰金公。以法象言之。金邊著公字。鉛也。或問坎爲太陰。如何喻嬰兒。曰坎本坤之體。故曰太陰。因

受乾陽而成坎爲少陽故喻之爲嬰兒謂負陰抱陽也
或問離爲太陽却如何喻爲姤女曰離本乾之體故曰太
陽因受坤陰而成離爲少陰故喻之爲姤女謂雄裏懷雌
也

或問何謂真金曰金乃元神也歷劫不壞愈鍊愈明故曰
真金

或問如何是子母曰水中金也金爲水之母金藏水中故
母隱子胎也則是神乃身之母神藏於身喻爲母隱子胎
或問何謂賓主曰性是一身之主以身爲客今借此身養

此性故讓身爲主。丹書云。饒他爲主。我爲賓。此之謂也。或問。何謂先天一氣。曰。天地未判之先。一靈而已。身中一點。真陽是也。以其先乎覆載。故名先天。

或問。何謂水火。曰。天以日月爲水火。易以坎離爲水火。禪以定慧爲水火。聖人以明潤爲水火。醫道以心腎爲水火。丹道以精氣爲水火。我今分明指出。白己一身之中。上而炎者。皆爲火。下而潤者。皆爲水。種種異名。無非譬喻。使學者自得之也。

或問。如何是火中有水。曰。從來神水出高原。以理言之。水

不能自潤。須仗火熬而成潤。以法象言之。火旺在午。水受氣在子。以此求之火中有水。明矣。若以一身言之。則是氣中之液也。

或問如何。水中有火。曰。以理言之。曰。從海出。以法象言之。水旺在子。火受胎在子。以一身言之。則是精中之氣也。或問如何。是既濟。曰。水升火降。曰。既濟。易曰。山下有澤。損。君子以懲忿窒慾。此既濟之方。懲忿則火降。窒慾則水升。或問如何。是未濟。曰。不能懲忿。則火上炎。不能窒慾。則水下濕。無明火熾。若海波翻。水火不交。謂之未濟。

或問如何是金木併曰情來歸性謂之交併情屬金性屬木。

或問如何是間隔曰情逐物性隨念情性相違謂之間隔。或問如何是清濁曰心不動水歸源故清心動水隨流故濁。

或問何謂二八曰一斤之數也半斤鉛八兩汞非真有斤兩只要二物平勻故曰二八丹書云前弦之後後弦前藥物平平火力全比喻陰陽平也亦如二八月晝夜停勻也。或問如何是沐浴曰洗心滌慮謂之沐浴。

或問。如何是丹成。曰。身心合一。神氣混融。情性成片。謂之丹成。喻爲聖胎。仙師云。本來真性。是金丹。四假爲爐。鍊作團是也。

或問。何謂養火。曰。絕念爲養火。

或問。如何是脫胎。曰。身外有身。爲脫胎。

或問。如何是了當。曰。與太虛同體。謂之了當。物外造化。未易輕述。在人自得之也。

全真活法

授諸門人

全真道人。當行全真之道。所謂全真者。全其本真也。全精。全氣。全神。方謂之全真。才有欠缺。便不全也。才有點污。便不真也。

全精。可以保身。欲全其精。先要身安定。安定則無欲。故精全也。

全氣。可以養心。欲全其氣。先要心清靜。清靜則無念。故氣全也。

全神。可以返虛。欲全其神。先要意誠。意誠則身心合而返虛也。是故精氣神爲三元。藥物身心意爲三元。至要。

學神仙法。不必多爲。但鍊精氣神三寶爲丹頭。三寶會於中宮金丹成矣。豈不易知。豈爲難行。難行難知者爲邪妄。眩惑爾。

鍊精之要。在乎身。身不動。則虎嘯風生。玄龜潛伏。而元精凝矣。鍊氣之要。在乎心。心不動。則龍吟雲起。朱雀斂翼。而元氣息矣。鍊神之要。在乎意。意不動。則二物交。三元混。一而聖胎成矣。乾坤鼎器。坎離藥物。八卦三元。五行四象。並不出身心意三字。全真至極處。無出身心兩字。離了身心。便是外道。雖然亦不可著在身心上。才著在身心。又被身

心所累。須要卽此用離。此用予所謂身心者。非幻身肉心也。乃不可見之身心也。且道如何是不可見之身心。雲從山上月向波心。

身者。歷劫以來清靜身。無中之妙有也。心者。象帝之先靈妙本。有中之真無也。無中有象。坎三有中無象。離三祖師云。取將坎位中心寶點。化離宮腹內陰。自此變成乾健體。潛藏飛躍盡由心。予謂身心兩字是全真致極處。復何疑哉。

鍊丹之要。只是性命兩字。離了性命。便是旁門。各執一邊。

謂之偏枯。

祖師云神是性。兮氣是命。卽此義也。

鍊氣在保身。鍊神在保心。身不動則虎嘯。心不動則龍吟。虎嘯則鉛投。汞龍吟則汞投。鉛汞者卽坎離之異名也。坎中之陽卽身中之至精也。離中之陰卽心中之元氣也。鍊精化氣。所以先保其身。鍊氣化神。所以先保其心。身定則形固。形固則了命。心定則神全。神全則了性。身心合性。命全。形神妙。謂之丹成也。精化氣。氣化神。未爲奇特。夫何故。猶有鍊神之妙。未易輕言。

予前所言金丹之大槩。若向這裏具隻眼。方信大事不在紙上。其或未然。須知下手處。既知下手處。便從下手處做。將去。自鍊精。始精住。則然後鍊氣。氣定。則然後鍊神。神凝。則然後返虛。虛之又虛。道德乃俱。

鍊精在知時。所謂時者。非時候之時也。若著在時上。便不是。若謂無時。如何下手。畢竟作麼生。喫古人言。時至神知。祖師云。鉛見癸生。須急採。斯言盡矣。

鍊氣在調燮。所謂調燮者。調和真息燮理真元也。老子云。玄牝之門。是謂天地根。綿綿若存。用之不勤。其調燮之要。

乎。

今人指口鼻爲玄牝之門。非也。玄牝者。天地闔闢之機也。易係云。闔戶謂之坤。闢戶謂之乾。一闔一闢之謂變。一闔一闢卽一動一靜。老子所謂用之不勤之義也。

丹書云。呼則接天根。吸則接地根。呼則龍吟雲起。吸則虎嘯風生。予謂呼則接天根。吸則接地根。卽闔戶之謂。坤闔戶之謂。乾也。呼則龍吟雲起。吸則虎嘯風生。卽一闔一闢之謂。變亦用之不勤之義也。指口鼻爲玄牝。不亦謬乎。此所謂呼吸者。真息往來無窮也。

口訣

外陰陽往來則外藥也。內坎離輻輳乃內藥也。外有作用。內則自然精氣神之用有二。其體則一。以外藥言之。交合之精。先要不漏。呼吸之氣。更要細細。至於無息。思慮之神。貴在安靜。以內藥言之。鍊精鍊元。精抽坎中之元。陽也。元精固則交合之精自不泄。鍊氣鍊元。氣補離中之元。陰也。元氣住則呼吸之氣自不出入。鍊神鍊元。神也。坎離合體成乾也。元神凝則思慮之神泰定。其上更有鍊虛一著。非易輕言。貴在嘿會心通可也。勉旃勉旃。

論部

性命論

夫性者先天至神一靈之謂也。命者先天至精一氣之謂也。精神性命之根也。性之造化係乎心。命之造化係乎身。見解智識出於心也。思慮念想心役性也。舉動應酬出於身也。語默視聽身累命也。命有身累則有生有死。性受心役則有往有來。是知身心兩字精神之舍也。精神乃性命之本也。性無命不立。命無性不存。其名雖二其理一也。嗟乎。今之學徒。緇流道子。以性命分爲二。各執一邊。互相是

非。殊。不。知。孤。陰。寡。陽。皆。不。能。成。全。大。事。修。命。者。不。明。其。性。
甯。逃。劫。運。見。性。者。不。知。其。命。末。後。何。歸。仙。師。云。鍊。金。丹。不。
達。性。此。是。修。行。第。一。病。只。修。真。性。不。修。丹。萬。劫。陰。靈。難。入。
聖。誠。哉。言。歟。高。上。之。士。性。命。兼。達。先。持。戒。定。慧。而。虛。其。心。
後。鍊。精。氣。神。而。保。其。身。身。安。泰。則。命。基。永。固。心。虛。澄。則。性。
本。圓。明。性。圓。明。則。無。來。無。去。命。永。固。則。無。死。無。生。至。於。混。
成。圓。頓。直。入。無。爲。性。命。雙。全。形。神。俱。妙。也。雖。然。却。不。可。謂。
性。命。本。二。亦。不。可。做。一。件。說。本。一。而。用。則。二。也。苟。或。執。著。
偏。枯。各。立。一。門。而。入。者。是。不。明。性。命。者。也。不。明。性。命。則。支。

離爲二矣。性命既不相守。又焉能登真躋境者哉。

卦象論

海瓊真人云。上品丹法。無卦爻。諸丹書皆用卦爻者。何也。此聖人設教。而顯道也。古云。大道無言。無言不顯。其道卽此義也。所謂卦者。掛也。如掛物於空。懸示人。猶天垂象。見吉凶。使人易見也。象也者。像此者也。爻也者。倣此者也。卦有三爻。象三才。卽我之三元也。卦畫六爻。象六虛。卽我之六合也。丹書用卦用爻者。蓋欲學者。法象安爐。依爻進火。易爲取則也。海瓊真人。謂無卦爻者。警拔後人。不可泥於。

交象卽此用而離此用也。譬如此身未生之前。如如不動。
 卽太極未分之時。因有此身。立性立命。卽太極生兩儀也。
 有形體。便有性情。卽兩儀生四象也。至於精神魂魄意氣。
 身心悉皆具足。卽四象生八卦也。先賢云。崇釋則離宮修。
 定。歸道乃水府求立。謂修鍊性命之要也。離宮修定者。持。
 戒定慧。使諸塵不染。萬有一空。卽去離中之陰也。水府求。
 立者。鍊精氣神。使三花聚鼎。五氣朝元。而存坎中之陽也。
 特達之士。二理總持。負陰抱陽。虛心實腹。卽取坎中之陽。
 而補離中之陰。再成乾體也。紫陽真人云。取將坎位中心。

實點化離宮腹裏陰自此變成乾健體潛藏飛躍盡由心
正謂此也行火候用卦爻者乾坤二卦健順相因往來推
盪定四時成歲四德運化無有窮也行火進退抽添加減
則而象之簇一年於一月簇一月於一日簇一日於一時
簇一時於一刻簇一刻於一息大自元會運世細至一息
之微皆有一周之運達此理者進火退符之要得矣雖然
丹道用卦火候用爻皆是譬喻却不可執在卦爻上當知
過河須用筏到岸不須船得魚忘筌得兔忘蹄可也紫陽
真人云此中得意休求象若究群爻謾役情又云不刻時

中分子午無爻卦內定乾坤皆謂此也。予謂生而知之者不求自得。不勉而中。又豈在誘喻。故上品丹法不用卦爻也。中下之士不能直下了達。須從漸入。故諸丹書皆以卦爻爲法則也。達者味之而自得之矣。

說部

死生說

太上云。人之輕死。以其求生之厚。是以輕死。又曰。夫惟無以生爲者。是賢於貴生。是謂求生了。不可得安得有死耶。有生卽有死。無死便無生。故知性命之大事。死生爲重焉。

欲知其死。必先知其生。知其生。則自然知死也。子路問死。子曰。未知生。焉知死。大哉。聖人之言也。易繫所謂原始要終。故知死生之說。其斯之謂歟。予謂學道底人。欲要其終。先原其始。欲明末後。究竟只今。只今脫灑。末後脫灑。只今自由。末後自由。亘古亘今。歷代聖師。脫胎神化。應變無窮者。良由從前。淘汰得淨潔。末後所以輕舉。若復有人。於平常。一一境界。覷得破。打得徹。不爲物眩。不被緣牽。則末後一一境界。眩他不得。一一情緣。牽他不住。我見今時。打坐底人。纔合眼。一切妄幻魔境。都在目前。既入魔境。與那陰

魔打成一片。不自知覺。間有覺者。亦不能排遣。却如箇有氣底死人。六根具足。不能施爲。被他撓亂。擺撥不下。只今既不得自由。生死呀頭。怎生得自由去也。若是箇決烈漢。合眼時與開眼時。則一同於一。一妄幻境界。都無染著。去來無礙。得大自在。只今既脫灑。未後奚患。其不脫灑耶。清菴道人。不惜兩片皮。爲損菴輩。饒舌。只如今做底工夫。便是末後大事。只今是因。末後是果。只今一切念慮。都屬陰趣。一切幻緣。都屬魔境。若於平常間。打併得潔淨。未後不被他惑亂。念慮當以理遣。幻緣當以志斷。念慮絕。則陰消。

幻緣空則魔滅陽所以生也。積習久久陰盡陽純是謂仙也。或念增緣起縱意隨順則陰長魔盛陽所以消也。積習久久陽盡陰純死矣。大修行。人分陰未盡則不死。作是見者。玄門高士。諸法眷等。立決定志存不疑心。直下打併教。赤灑灑空蕩蕩。勿令秋毫許塵染著。便是清靜法身也。汝若不著一切相。則一切相亦不著。汝若不染一切法。則一切法亦不執。汝若不見一切物。則一切物亦不見。汝若不知一切事。則一切事亦不知。汝若不聞一切聲。則一切聲亦不聞。汝若不

緣一切覺則一切覺亦不緣汝至於五蘊六識亦復如是。六塵不入六根清靜五蘊皆空五眼圓明到這裏六根互用通身是眼群陰消盡遍體純陽性命雙全形神俱妙與道合真也更有甚死生可超更有甚只今末後也無因也無果也無知得大輕快得大自在咦無生法忍之妙至是盡矣。至元壬辰上元日清菴瑩蟾子書於中和菴贈蔡損菴輩。

動靜說

太上云致虛極守靜篤萬物並作吾以觀其復此言靜極。

而動也。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命。此言動極而復靜也。又云：復命曰常。此言靜一動，動一靜，道之常也。苟以動爲動，靜爲靜，物之常也。先賢云：靜而動，動而靜，神也。動無靜，靜無動物也。其斯之謂歟？是知保身心之要，無出乎動靜也。學道底人，收拾身心，致虛之極，守靜之篤，則能觀復。易曰：復其見天地之心乎？夫復之爲卦，自坤而復，自靜而動也。五陰至靜，一陽動於下，是謂復也。非靜極而動乎？觀復則知化，知化則不化，不化則復歸其根也。歸根曰靜，是謂復命。非動而復靜乎？易繫云：闔戶之謂坤。

闢戶之謂乾。一闔一闢之謂變。往來不窮之謂通。一闔一
闢一動一靜也。往來不窮動靜不已也。互動互靜機緘不
已。運化生成是謂之變。推而行之應變無窮是謂之通。太
上云。谷神不死。是謂玄牝。此言虛靈不昧則動靜之機不
可揜也。又云。玄牝之門。是謂天地根。卽乾陽坤陰一闔一
闢而成變化也。又云。綿綿若存。用之不勤。卽往來不窮之
謂通也。天根闔闢猶人之呼吸也。呼則接天根。是謂闔也。
吸則接地根。是謂闔也。呼則龍吟雲起。吸則虎嘯風生。是
謂變也。風雲際會。龍虎相交。動靜相因。顯微無間。是謂通。

也。予所謂呼吸者。非口鼻也。真息綿綿。往來不息之謂也。苟泥於口鼻而爲玄牝。又焉能盡天地鼓舞之神哉。知天地變動。神之所爲者。是名上士。達是理者。則知乾道健而不息。卽我之心動而無爲。工夫不息也。坤道厚德載物。卽我之身靜而應物用之無盡也。心法天故。清身法地故。靜常清。常靜則天地闔闢之機。我之所維也。經云。清者濁之源。動者靜之基。人能常清靜。天地悉歸正。謂此也。經閒菴輩。叩予保身心之要。予以動靜告之。蓋欲使其收拾身心。效天法地之功用也。夫保身在調。變保心在檢。攝調變。

貴乎動。檢攝貴乎靜。一動象天。一靜象地。身心俱靜。天地合也。至靜之極。則自然真機妙應。非常之動也。只這動之機關。是天心也。天心既見。玄關透也。玄關既透。藥物在此矣。鼎爐在此矣。火候在此矣。三元八卦四象五行種種運用。悉具其中矣。工夫至此。身心混合。動靜相須。天地闔闢之機。盡在我也。至於心歸虛寂。身入無爲。動靜俱忘。精凝氣化也。到這裏。精自然化。氣氣自然化。神神自然化。虛與太虛混而爲一。是謂返本還元也。咦。長生久視之道。至是盡矣。至元壬辰上元後四日。清菴瑩然子書於中和精舍。

贈經閒菴輩

歌集

原道歌贈野雲

玄流若也透玄關。躡景登真果不難。只是星兒孔竅子。迷人如隔萬重山。世間縱有金丹客。大半泥文並著物。雖然苦志教門中。却似癡猫守空窟。或將金石爲丹母。或云口鼻爲玄牝。或云心腎爲坎離。或云精血爲奇偶。勞形苦體費精神。妙本支離道不伸。直待靈源都喪盡。尙猶執著不回身。人人自有長生要。道法法人人不肖。浮華亂目孰迴。

光○薄○霧○牽○情○誰○返○照○我○觀○潁○川○野○雲○翁○奇○哉○道○釋○俱○貫○通○
玉○鎖○金○枷○齊○解○脫○急○流○勇○退○慕○玄○風○我○今○得○見○知○音○友○故○
把○天○機○都○泄○漏○坎○水○中○間○一○點○金○急○須○取○向○離○中○轉○一○句○
道○心○話○與○賢○從○今○不○必○亂○鑽○研○九○夏○但○觀○龍○取○水○明○明○天○
意○露○真○詮○會○得○此○機○知○採○藥○地○雷○震○處○鼓○橐○籥○霎○時○雲○雨○
大○霧○霏○萬○氣○咸○臻○真○快○樂○水○中○取○得○玉○蟾○蜍○送○入○懸○胎○鼎○
內○儲○進○火○退○符○功○力○到○無○中○生○有○結○玄○珠○獲○得○玄○珠○未○是○
妙○調○神○溫○養○猶○深○奧○鉛○要○走○而○汞○要○飛○水○怕○寒○兮○火○怕○燥○
火○周○須○要○識○持○盈○靜○定○三○元○大○寶○成○迸○破○頂○門○神○蛻○也○與○

君。同。步。謁。三。清。

鍊虛歌

并引

道。本。至。虛。虛。無。生。氣。一。氣。判。而。兩。儀。立。焉。清。而。上。者。曰。天。
濁。而。下。者。曰。地。天。圓。而。動。北。辰。不。移。主。動。者。也。地。方。而。靜。
東。注。不。竭。主。靜。者。也。北。辰。天。地。之。心。東。注。天。地。之。氣。以。虛。
養。心。心。所。以。靜。以。虛。養。氣。氣。所。以。運。人。心。安。靜。如。北。辰。之。
不。移。神。至。虛。靈。作。是。見。者。天。道。在。已。氣。常。運。動。如。東。注。之。
不。竭。形。固。常。存。作。是。見。者。地。道。在。已。天。地。之。道。在。已。則。形。
神。俱。妙。陰。陽。不。可。得。而。推。遷。超。出。造。化。之。外。也。是。知。虛。者。

大道之體。天地之始。動靜自此出。陰陽由此運。萬物自此生。是故虛者。天下之大本也。古杭王高士。以竹名齋。蓋有取於此也。處事以直。處世以順。處心以柔。處身以靜。竹之節操也。動則忘情。靜則忘念。應機忘我。應變忘物。竹之中虛也。立決定志。存不疑心。內外圓通。始終不易。竹之歲寒也。廣叅至士。遍訪明師。接待雲水。混同三教。竹之叢林也。兼之見素。抱樸。少私寡欲。調息運誠。觀化知復。非天下之至虛。其孰能與於此。以竹名齋。宜矣。辛卯歲。有全真羽流之金陵中和精舍。嘗談盛德。予深重之。自後三領雲翰。觀

其言辭有致。虛安靜之志。於是乎橫空飛劍而訪先生。是乃己亥重陽日也。觀其行。察其言。足見其深造玄理者也。於是乎以珏蟾扁子名。珏之爲字。二玉相並。俾之虛實相通。爲全形神之大方也。虛爲實體。實爲虛用。虛實相通。去來無礙。玉又取其潔白之義。虛室生白。神宇泰定。自然天光發露。普照無私也。工夫至此。仙佛聖人之能事畢矣。辭已既。故作是篇以記之。歌曰。爲仙爲佛與爲儒。三教單傳一箇虛。亘古亘今超越者。悉由虛裏做工夫。學仙虛靜爲丹旨。學佛潛虛禪已矣。扣予

學聖事如何。虛中無我。明天理。道體虛空。妙莫窮。乾坤虛。
運氣圓融。陰陽造化。虛推盪。人若潛虛。盡變通。還丹妙在。
虛無谷。下手致虛。守靜篤。虛極又虛。元氣凝靜中。又靜陽。
來復。虛心實腹。道之基。不昧虛靈。採藥時。虛已應機。真日。
用太虛。同體丈夫兒。採鉛虛靜無爲。作進火。以虛爲橐籥。
抽添加減。總由虛。粉碎虛空。成大覺。究竟道。冲而用之。解。
紛剝銳。要兼持。和光混俗。忘人我。象帝之先。只自知。無畫。
以前焉。有卦乾乾。非上坤非下。中間一點。至虛靈。八面玲。
瓏。無縫罅。四邊固密。剔渾淪。箇是中虛。玄牝門。若向不虛。

虛。內。用。自。然。闔。闔。應。乾。坤。玄。北。門。開。功。則。極。神。從。此。出。從。
此。入。出。入。入。復。還。虛。平。地。一。聲。春。霹。靂。霹。靂。震。時。天。地。
開。虛。中。迸。出。一。輪。來。圓。陀。陀。地。光。明。大。無。欠。無。餘。照。竹。齋。
竹。齋。主。人。大。奇。特。細。把。將。來。應。時。物。虛。裏。安。神。虛。裏。行。發。
言。闡。露。虛。消。息。虛。至。無。虛。絕。百。非。潛。虛。天。地。悉。皆。歸。虛。心。
直。節。青。青。竹。箇。是。鍊。虛。第。一。機。

破惑歌

堪。嗟。世。上。金。丹。客。萬。別。千。差。殊。不。一。執。象。泥。文。胡。作。爲。摘。
葉。尋。枝。徒。費。力。採。日。精。吸。月。華。含。光。服。氣。及。吞。霞。斂。身。偃。

仰爲多事。轉睛捏目。起空花。鍊稠唾。嚥津液。指捏尾間。并夾脊。注想存思。觀鼻端。翻滄倒海。食便溺。守寂淡。落頑空。兀兀騰騰。做奔功。更有按摩。并數息。總與金丹理不同。八段錦。六字氣。辟穀休糧。事何濟。執著三峰學。採陰九淺一深。爲進退。擾腰兜腎。守生門。屈伸導引。弄精魂。對爐食乳。強兵法。箇樣家風。不足論。更有縮龜并閉息。熊伸鳥引。虛勞役。摩腰居士。腹中溫。行氣先生。面上赤。擊天鼓。抱崑崙。叩齒集神。視頂門。虛響認爲雄虎嘯。肚鳴道是牝龍吟。燒丹田。調煮海。晝夜不眠。苦打捱。單衣赤脚。受煎熬。前生欠

少飢寒。債常持不語。謾徒然。默朝上帝。怎升遷。呵手提囊。
真鈍伯。摩娑小便更狂顛。弄金槍。提金井。美貌婦人爲藥。
鼎。採他精血。喚真鉛。喪失元和。猶不省。有等葛藤口頭禪。
闢唇合舌。逞能言。指空話空。乾打闕。豎拳豎指。不知原提。
話頭。并觀法。捷辯機鋒。喧雪雪。拈槌豎拂。接門徒。瞬目揚。
眉。爲打發。叅公案。爲單提。真箇高僧。必不然。理路多通。爲。
智慧。明心見性。待驢年。道儒僧。休執著。返照迴光。自忖度。
忽然摸著鼻孔尖。始信從前都是錯。學仙輩。絕談論。受氣。
之初。窮本根。有相有求。俱莫立。無形無象。更休親。心非火。

腎○非○水○凡○精○不○可○云○天○癸○黃○婆○元○不○在○乎○脾○玄○北○亦○休○言○
口○鼻○卯○非○兔○酉○非○雞○子○非○坎○兮○午○非○離○一○陽○不○在○初○三○四○
持○盈○何○執○月○圓○時○肝○非○龍○肺○非○虎○精○華○焉○得○稱○丹○母○五○行○
元○只○一○陰○陽○四○象○不○離○二○玄○北○採○藥○川○源○未○易○知○汞○產○東○
方○鉛○產○西○離○位○日○魂○爲○姤○女○坎○宮○月○魄○是○嬰○兒○爲○無○爲○學○
不○學○緣○覺○聲○聞○都○倚○閣○我○今○一○句○全○露○機○身○心○是○火○也○是○
藥○身○心○定○玄○教○通○精○氣○神○虛○自○混○融○三○百○日○胎○神○脫○蛻○翻○
身○拶○碎○太○虛○空○

玄理歌二首

至道雖然無處所也。憑師匠傳規矩。屯蒙取象配朝昏。復
姤假名稱子午。進火無中鍊大丹。安爐定裏求真土。身心
意定共三家。鉛汞銀砂同一祖。加減依時有。後先守城在
我分賓主。南山赤子跨青龍。北海金公騎白虎。兩般藥物
皆混融。一對龜蛇自吞吐。直超實際歸大乘。頓悟圓通非
小補。密會真機本自然。可憐小法胡撐住。口靈舌辯自誇
能。氣大心高誰敢覩。未曾潛心入竅。冥何勞立志棲園堵。
初機自是不求師。老倒無成甘受苦。積功累行滿三千。返
照迴光窮二五。起火東方虎嘯風。滌塵西極龍行雨。驅雷

掣電役天罡。輔正除邪任。玄武姹女纔。離紫極宮。金公已
到朱陵府。爐中大藥一丸成。室內胎仙三疊舞。四象五行
都合和。九還七返功。周普皎蟾形。兆出菴來。爍爍光明充
大宇。

治人事天。莫若嗇。夫嗇。謂之重。積德性天。大察長根。塵理
路多。通增業識。聰明智慧。不如愚雄。辯高談爭。似嘿絕慮。
忘機無是非。隱耀含華。遠聲色。寡欲薄味。善根臻。省事簡
緣。德本植。一念融通。萬慮澄。三心剔透。諸緣息。諦觀三教
聖人書。息之一字。最簡直。若於息上做工夫。爲佛爲仙。不

勞力息緣達本禪之機。息心明理儒之極。息氣凝神道之
玄。三息相須無不克。說與知堂田皎蟾。究竟自心爲軌則。

性理歌

兩儀肇判分三極。乾以直專坤闢翕。天地中間玄牝門。其
動愈出靜愈入。道統正傳指歸趣。仲尼授參。參授伋。風從
虎兮雲從龍。火就燥兮水流濕。致知格物有等倫。入聖超
凡無階級。君子居易以俟命。內省不疚。何憂何懼。致用推明
生殺機。存身究竟龍蛇蟄。回光照破夢中身。直下掀翻舊
書笈。磨光刮垢絕根塵。釋累清心無染習。潛心入妙感而

通○萬○里○長○江○一○口○吸○何○須○乾○鼎○鍊○金○精○不○假○坤○爐○烹○玉○汁○
透○徹○羲○皇○未○畫○前○世○界○收○來○藏○黍○粒○

火候歌

欲○造○玄○玄○須○謹○獨○謹○獨○工○夫○機○在○目○絕○斷○色○塵○無○毀○辱○清○
虛○方○寸○瑩○如○玉○極○致○沖○虛○守○靜○篤○靜○中○一○動○陽○來○復○初○九○
潛○龍○須○躡○伏○進○至○見○龍○休○大○速○才○見○乾○乾○光○內○燭○或○躍○在○
淵○時○沐○浴○九○五○飛○龍○成○化○育○陽○極○陰○生○須○退○縮○防○微○杜○漸○
坤○初○六○退○至○直○方○金○併○木○六○三○不○可○榮○以○祿○括○囊○以○後○神○
丹○熟○若○逢○野○戰○志○鈴○束○陰○剥○陽○純○火○候○足○一○粒○寶○珠○吞○入○

腹作箇全真仙眷屬。一夫一婦常和睦。三偶三奇時趁逐。
素女青郎一處宿。黑汞赤鉛自攢簇。虛空造就無爲屋。這
箇主人誠不俗。山嶽藏雲天地肅。燦燦蟾光照虛谷。

龍虎歌

并引

龍虎者陰陽之異名也。陰陽運化神妙莫測。故象之以龍。
虎。易繫云一陰一陽之謂道。陰陽莫測之謂神。丹書云偏
陰偏陽之謂疾。陰陽者太極之動靜也。一分爲二。清升濁
淪。大而天地小。而物類皆稟陰陽二氣。而有形名。故覆載
之間。纖洪巨細。未有外乎陰陽者也。丹經子書種種異名。

不出陰陽二字。歷代仙師假名立象。喻之爲龍虎。使學徒易取。則而成功也。龍虎之象。千變萬化。神妙難窮。故喻之爲藥物。立之爲鼎爐。運之爲火候。比之爲坎離。假之爲金木。字之爲男女。配之爲夫婦。以上異名。皆龍虎之妙用也。以其靈感。故曰藥物。以其成物。故曰鼎爐。以其變化。故曰火候。以其交濟。故曰坎離。以其剛直。故曰金木。以其升沈。故曰男女。以其妙合。故曰夫婦。若非龍虎。何以盡之。文言曰。雲從龍。風從虎。聖人作而萬物覩。此發明乾元九五之德也。是知龍虎之妙。非神德聖功。何以當之哉。反求諸已。

情性也。化而裁之。身心也。魂魄也。精氣也。推而行之。玄牝之門也。闔闢之機也。太上云。谷神不死。是謂玄牝。玄牝之門。是謂天地根。綿綿若存。用之不勤。易云。闔戶謂之坤。闢戶謂之乾。一闔一闢謂之變。往來不窮。謂之通。丹書云。呼則接天根。吸則接地根。卽乾坤闔闢之機也。呼則龍吟雲起。吸則虎嘯風生。卽一闔一闢謂之變也。風雲感合。化生金液。卽往來不窮。謂之通也。金液還返。結成大丹。故假名曰龍虎大丹也。採而餌之。長生久視。此所謂呼吸者。非口鼻也。真機妙應。一出一入之門戶也。若向這裏透得。龍虎

丹成。神仙可冀。修真至士。誠能於龍虎上。打得徹。透得過。真常之道。雖曰至玄。至微。又奚患其不成哉。至於種善根。植德本。養聖胎。未有不明龍虎而成者也。紫陽云。收拾身心。謂之降龍伏虎。心不動。則龍吟。身不動。則虎嘯。龍吟則氣固。虎嘯則精凝。元精凝。則足以保形。元氣固。則足以凝神。形神俱妙。與道合真。神仙之能事畢矣。非天下至神。其孰能與於此哉。趙東齋者。古杭人也。幼爲內侍。職任中官。因乾旋坤轉。而勘破浮生。故棄利捐名。而參求道要。雖紅塵而混迹。實玄境以棲心。真脫畧世事者也。意欲混合凝。

神故留心於龍虎。一日携是圖示予。求其贅語。予辭不可。於是著筆而塞責焉。告之曰。古人因道而設象。予今因象而立言。東齋者。貴在明加眼力。覷破端的。莫教錯認定盤星。苟能因言會意。觀圖得旨。便知道真龍真虎不在紙上。而在自己也。至於言象兩忘。道德備矣。咦。真龍真虎不難尋。只要抽陽去補陰。四德運乾誠不息。潛飛見躍盡由心。雖然也是平地起波濤。青天轟霹靂。勉旃。勉旃。歌曰。真龍真虎元無象。誰爲起模傳。此樣若於無象裏承當。又落斷常終莽蕩。青青白白太分明。也是無風自起浪。時人

要識真龍虎。不屬有無並。子午休將二物渾。淪吞但把五行顛倒數。根芽本是太玄宮。造化却在朱陵府。雖然運用有主張。畢竟虛靈無處所。一條大道要心通。些子神機非目覩。忽然迸開頂顚門。勘破木金同一母。高高絕頂天罡推。耿耿銀河斗柄戾。興雲起霧仗丁公。掣電驅雷役玄武。瞬息之間。天地交。刹那之頃。坎離補。虎從水底起。清風龍在火中降。甘雨雲行雨。施天下平運。乾龍德功。周普人言。六龍以御天。孰知一龍是真主人。言五虎透玄關。孰知一虎生真土。會得龍虎常合和。便知龜蛇互吞吐。聖人設象。

指蹄筌象外。明言便造。立言外更須窮祖意。元來太極本無。○得意忘象。未爲特和意。都忘爲極。則稽首束齋。趙隱居徹底掀翻。泰學畢。

無一歌

道本虛無。生太極。太極變而先有一。一分爲二。二生三四。象五行從此出。無一斯爲天地根。立教一爲衆妙門。易自一中分造化。人心一上運經綸。天得一清地得寧。谷得以盈神得靈。物得以成人得生。侯王得之天下貞。禪向一中傳正法。儒從一字分開闔。老君以一闡真常。曾參一唯妙。

難○量○道○有○三○乘○禪○五○派○畢○竟○千○燈○其○一○光○抱○元○守○一○通○玄○
寂○惟○精○惟○一○明○聖○教○太○玄○真○一○復○命○關○是○知○一○乃○真○常○道○
休○言○得○一○萬○事○畢○得○一○持○一○保○勿○失○一○徹○萬○融○天○理○明○萬○
法○歸○一○未○奇○特○始○者○一○無○生○萬○有○無○有○相○資○可○長○久○誠○能○
萬○有○歸○一○無○方○會○面○南○觀○北○斗○至○此○得○一○復○忘○一○可○與○化○
元○同○出○沒○設○若○執○一○不○能○忘○大○似○癡○猫○守○空○窟○三○五○混○一○
一○返○虛○返○虛○之○後○虛○亦○無○無○既○無○湛○然○寂○西○天○鬍○子○沒○
髭○鬚○今○人○以○無○喚○作○無○茫○蕩○頑○空○涉○畏○途○今○人○以○一○喚○作○
一○偏○枯○苦○執○費○工○夫○不○無○之○無○還○會○得○便○於○守○一○知○無○一○

一。無。兩。字。盡。掀。翻。無。一。先。生。大。事。畢。

抱一歌

無。極。極。而。爲。太。極。太。極。布。妙。始。於。一。一。分。爲。二。生。陰。陽。萬。
類。三。才。從。此。出。本。來。真。一。至。虛。靈。亘。古。亘。今。無。變。易。祇。因。
成。質。神。發。知。善。惡。機。緣。有。差。忒。隨。情。逐。幻。長。荆。榛。香。味。色。
聲。都。眩。惑。誠。能。一。上。究。根。源。返。本。還。元。不。費。力。一。夫。一。婦。
定。中。交。三。女。三。男。無。裏。得。三。元。八。卦。會。於。壬。四。象。五。行。歸。
至。寂。忽。然。迸。破。頂。顙。門。爍。爍。金。光。滿。神。室。虛。無。之。谷。自。透。
通。玄。北。之。門。自。闔。闢。一。陽。來。復。妙。奚。窮。四。德。運。乾。恒。不。息。

浩○氣○凝○神○於○窮○冥○出○有○入○無○於○恍○惚○中○間○主○宰○是○甚○麼○便○
是○達○卿○元○有○的○

慧劍歌

自○從○至○人○傳○劍○訣○正○令○全○提○誠○決○烈○有○人○問○我○覓○踪○由○向○
道○不○是○尋○常○鐵○此○塊○鐵○出○坤○方○得○入○吾○手○便○軒○昂○赫○赫○火○
中○加○火○鍊○工○夫○百○鍊○鍊○成○鋼○學○道○人○知○此○訣○陽○神○威○猛○陰○
魔○滅○神○功○妙○用○實○難○量○我○今○剖○露○爲○君○說○爲○君○說○泄○天○機○
下○手○一○陽○來○復○時○先○令○六○甲○搥○爐○鞴○六○丁○然○後○動○鉗○鎚○火○
功○周○得○成○劍○初○出○輝○輝○如○掣○電○橫○揮○凜○凜○清○風○生○卓○豎○瑩○

瑩。明。月。現。明。月。現。瑞。光。輝。燦。地。照。天。神。鬼。悲。激。濁。揚。清。蕩。
妖。穢。誅。龍。斬。虎。滅。蛟。螭。六。賊。亡。三。尸。絕。緣。斷。慮。捐。情。綱。裂。
神。鋒。指。處。山。嶽。崩。三。界。魔。王。皆。勦。斫。此。寶。劍。本。無。形。爲。有。
神。功。強。立。名。學。道。修。真。憑。此。劍。若。無。此。劍。道。難。成。開。洪。濛。
剖。天。地。消。礙。化。塵。無。不。備。有。人。問。我。借。來。看。拈。出。向。君。會。
不。會。

挽邪歸正歌

道。自。虛。無。生。一。氣。誰。爲。安。名。分。五。太。一。氣。判。而。生。兩。儀。清。
升。濁。淪。成。覆。載。陰。陽。經。緯。如。擲。梭。乾。坤。闔。闢。如。搦。鞴。兩。儀。

妙。合。有。三。才。七。竅。繫。開。生。萬。類。無。極。之。真。別。渾。淪。日。用。平。
常。無。不。在。生。生。化。化。百。千。機。不。出。只。今。這。皮。袋。誠。能。自。已。
究。根。宗。四。象。五。行。本。圓。備。三。反。晝。夜。志。不。分。絕。利。一。源。功。
百。倍。打。透。精。關。與。氣。關。潛。通。天。籟。并。地。籟。頭。頭。合。轍。有。規。
繩。竅。竅。光。明。無。窒。礙。若。向。這。裏。具。眼。睛。便。將。兩。采。做。一。賽。
擡。頭。撞。倒。須。彌。峰。舉。步。踏。翻。玄。妙。寨。單。提。一。理。闡。真。宗。會。
合。萬。殊。歸。正。派。鍊。陽。神。了。出。陽。神。自。色。界。超。無。色。界。我。見。
今。時。修。行。人。多。是。造。妖。并。捏。怪。氣。高。强。大。傲。同。儕。逞。俊。誇。
能。云。自。會。機。鋒。捷。辯。假。聰。明。駕。馭。談。空。乾。智。慧。初。機。學。者。

受欺瞞。博學玄流。不見愛。只管目前逞強梁。不顧末後受
殃害。人前饒舌口喃喃。却如擔水河頭賣。生煙發火念頭
差。逐境隨時心地隘。勞勞漉漉弄精神。熱熱亂亂苦打睚。
般精運氣枉辛勤。數息按摩徒意快。昏沈掉舉難主張。不
昏卽散如之奈。神衰氣散怎醫治。體竭形羸空後悔。若求
正道出迷津。免使填還冤業債。收拾從前狂亂心。掀翻往
日豪強態。事父之心推事師。得旨先須持禁戒。恕己之心
推恕人。不責於人。因善貸。不自明而全其明。不自大而全
其大。無事無欲及無知。去甚去奢并去泰。立基下手要嚴。

持。觸。境。遇。緣。更。淘。汰。只。憑。鉛。汞。做。丹。頭。莫。認。塗。泥。爲。寶。貝。
更。須。上。下。交。坎。離。勿。謂。東。西。爲。震。兌。梨。火。棗。非。腎。心。木。
液。金。精。豈。肝。肺。休。泥。緣。覺。及。聲。聞。不。屬。見。知。并。學。解。究。竟。
無。中。養。就。兒。禪。天。淨。盡。絕。纖。芥。九。還。七。返。那。機。關。不。在。內。
兮。不。在。外。本。來。實。相。了。無。形。亘。古。虛。靈。終。不。昧。抱。元。守。一。
諸。蘊。空。篤。志。力。行。休。懈。怠。合。和。四。象。聚。三。元。攢。簇。五。行。會。
八。卦。烹。庚。鍊。甲。有。抽。添。陽。火。陰。符。知。進。退。虛。無。湛。寂。運。機。
緘。恍。惚。窮。冥。旋。造。化。兩。般。靈。物。入。中。宮。一。道。金。光。明。四。下。
西。南。黃。氏。老。婆。心。鼓。合。南。陵。丁。女。嫁。青。衣。女。子。才。歸。房。白。

首金公來入舍夫懽婦合交陰陽雨態雲情忘晝夜氣固
精凝結聖胎產顆玄珠大希詫四方剔透大光明八面玲
瓏無縫罅都來些子圓團園黃金萬兩難酬價稽首全真
叅學人記取清菴說底話誠能直下肯承當便是渠儂把
底靶話靶做成又作麼無位真人乘鶴駕

中和集

詩集

述工夫 十七首

九轉還丹下手功。要知山下出泉蒙。安爐妙用憑坤土。運火工夫藉巽風。兌虎震龍才混合。坎男離女便和同。自從四象歸中後。造化機緘在我儂。右發蒙

鍊汞烹鉛本沒時。學人當向定中推。客塵欲染心無著。天癸才生神自知。情寂金來歸性本。精凝坎去補南離。兩般靈物交并後。陰盡陽純道可期。右採藥
既通天癸始生時。自有真陽應候回。三昧火從離位發。一

聲○雷○自○震○宮○來○氣○神○和○合○生○靈○質○心○息○相○依○結○聖○胎○透○得○
裏○頭○銷○息○子○三○關○九○竅○一○齊○開○右進火

真○鉛○真○汞○大○丹○頭○採○取○當○於○罔○象○求○有○作○有○爲○終○有○慮○無○
求○無○執○便○無○憂○常○清○常○靜○心○珠○現○忘○物○忘○機○命○寶○周○動○靜○
兩○途○無○望○礙○不○離○當○處○是○瀛○洲○右日用

全○真○妙○理○不○難○行○惟○恐○隨○緣○逐○色○聲○萬○幻○不○侵○情○自○絕○一○
心○無○染○念○安○生○屏○除○人○我○全○天○理○把○握○陰○陽○合○泰○亨○說○與○
修○丹○高○士○道○色○聲○無○漏○性○圓○明○右固形

造○道○元○來○本○不○難○工○夫○只○在○定○中○間○陰○陽○上○下○常○升○降○金○

水○周○流○自○返○還○紫○府○青○龍○交○白○虎○玄○宮○地○軸○合○天○關○雲○收○
雨○散○神○胎○就○男○子○生○兒○不○等○閑○右交合

真○常○之○道○果○何○難○只○在○如○今○日○用○間○一○合○乾○坤○知○闕○闕○兩○
輪○日○月○自○循○還○歸○根○自○有○歸○根○聚○復○命○寧○無○復○命○闕○踏○遍○
兩○重○消○息○子○超○凡○越○聖○譬○如○閑○右透關

谷○神○不○死○爲○玄○牝○箇○是○乾○坤○闔○闔○機○往○往○來○來○終○不○息○推○
推○盪○盪○了○無○違○白○頭○老○子○乘○龍○去○碧○眼○胡○兒○跨○虎○歸○試○問○
收○功○何○所○證○周○天○而○地○月○光○輝○右出入

口○頭○三○昧○謾○矜○誇○濶○論○高○談○事○轉○差○比○似○虛○形○求○實○相○却○

如捏目起空花。隨將物去終歸幻。裂轉頭來便到家。莫怪
清菴多臭口。打開心孔要無遮。右警衆

三千六百法旁門。執著之人向裏昏。每日只徒心有見。何
時得悟命歸根。聰明特達何須道。智慧精通不足論。一切
形名聲色相。到頭都是弄精魂。右挽邪

坐中昏睡怎禁它。鬼面神頭見也麼。昏散皆因由氣濁。念
緣未斷爲陰多。潮來水面潄。隄圯風定江心絕。浪波性寂
情空心不動。坐無昏散睡無魔。有敵魔

火符容易藥非遙。天癸生如大海潮。兩種汞鉛知採取。一

齊物欲盡捐消掀翻萬有三元合鍊盡諸陰五氣朝十月
脫胎丹道畢嬰兒形兆謁神霄

右顯正

三元大藥意心身著意心身便係塵調息要調真息息鍊
神須鍊不神神頓忘物我三花聚猛拚機緣五氣臻八達
四通無罣礙隨時隨處闡全真

右調燮

身自空來強立名有名心事便牽縈陰陽消長磨今古日
月升沈運死生會向時中存一定便知日午打三更雖然
處世憑師授出世工夫要自明

右明本

明師授我鑄神鋒全藉陰陽造化功煅鍊乾剛坤作冶吹

噓離火。巽爲風。做成龍象心。官巧掃蕩妖氛。志帥雄學道。

高人知此趣。等閑劈碎太虛空。

右鑄劍

蟾窟清幽境。最佳主人顛倒作。生涯玉爐煅鍊黃金液。金鼎烹煎白雪芽。幹運周天旋斗柄。推遷符火運雷車。自從打透都關鎖。恣意銀河穩泛槎。

右蟾窟

吾菴非是等閑菴。未許常人取次觀。一婦一夫能做活。三男三女打成團。裏頭世界元來大。外面虛空未是寬。試問主人爲底事。報言北斗面南看。

右清菴

詠真樂

十二首

佛仙總是世人爲。爭奈迷途自不知。若非貪名爭計較。定須逐利苦奔馳。波波漉漉擔家業。劫劫忙忙贍婦兒。假使財榮妻貌美。無常到後豈相隨。

爭似全真妙更奇。箇中真樂自心知。丹從不鍊鍊中鍊。道向無爲爲處爲。息息緣調祖氣忘。聞忘見養嬰兒自。從立定丹基後。五彩光華透幌帷。

爐用坤兮鼎用乾。窮微盡理便通仙。無非攝伏情歸性。便是烹煎汞合鉛。絕盡機緣丹赫赤。全存正定寶凝堅。卽斯便是抽添法。不必切切更問玄。

火符容易藥非造造化全同大海潮藥物只於無裏採火
丹全在定中燒九三輻輳諸緣息二八相交五氣朝陰盡
陽純功就也真人出見謁神霄
鍊丹先把氣神調法水頻澆慧火燒三物混融三性合一
陽來復一陰消金爐端正千神會寶鼎功成萬象朝藥就
丹圓神脫蛻全身露出赤條條
先天至理妙難窮鉛產西方汞產東水火二途分上下玄
關一竅在當中有知不有真爲有空會無空實是空無有
有無端的意滔滔海底太陽紅

寂然不動契真常。消盡群陰自復陽。坤裏黃婆生赤子。離
中姤女嫁黔郎。山頭水降黃芽長。地下雷轟白雪颺。萬里
銀河無點翳。金蟾獨露發神光。
妖嬈少女嫁金公。全藉黃婆打合功。一對夫妻才會合。兩
情雲雨便和同。閑時共飲朱陵府。醉後同眠紫極宮。暮樂
朝懽恩義重。一年生箇小孩童。
人人身內有夫妻。爭奈愚癡太執迷。不向裏頭求造化。却
於外面立丹基。妄將御女三峰術。僞作軒轅九鼎竒。箇樣
畜生難懺悔。閻公不久牒來追。

身內夫妻說與公。青衣女子白頭翁。金情木性相交合。黑汞紅鉛自感通。對月臨風神逸樂。行雲布雨興無窮。這些至理誠能會。凝結真胎反掌中。九還七返大丹頭。學者須當定裏求。些子神機誠會得。兩般靈物便相投。三年造化須臾備。九轉工夫頃刻周。便把鼎爐掀倒了。丹光燭破四神州。不立文書教外傳。人人分上本來圓。玄風細細清三境。慧月娟娟印百川。兜率三關皆假喻。天龍一指匪真詮。威音那畔通消息。不是濂溪太極圈。

詠四緣警世

身。心。世。事。四。虛。名。多。少。迷。人。被。繫。縈。禍。患。只。因。權。利。得。輪。
迴。都。爲。愛。緣。生。安。心。絕。迹。從。身。動。處。世。忘。機。任。事。更。觸。境。
遇。緣。常。委。順。命。基。永。固。性。圓。明。

詠葫蘆

靈。明。種。子。產。先。天。蒂。固。根。深。理。自。然。逐。日。壅。培。坤。位。土。依。
時。澆。灌。坎。中。泉。花。開。白。玉。光。而。瑩。子。結。黃。金。圓。且。堅。成。就。
頂。門。開。一。竅。箇。中。別。是。一。坤。乾。

心鏡

採將乾鑪入坤爐。六合虛空作一模。法相就時圓燦燦。水銀磨處瑩如如。放光周遍三千界。收斂歸藏一黍珠。舉起分明全體現。更須打破合元樞。

爲孚菴指玄牝

玄門北戶不難知。收拾身心向內推。會得兩儀推盪理。便知一氣往來時。乾坤闔闢無休息。離坎升沈有合離。我爲孚菴明指出。念頭復處立丹基。

和翁學錄韻

密意參同白玉蟾。元來窮理便通仙。未明太極生三五。徒

涉。蓬。萊。路。八。千。釋。氏。家。風。憑。祖。印。羲。皇。道。統。必。心。傳。青。天。
獨。露。瑤。臺。月。普。印。千。潭。一。樣。圓。

贈鄧一蟾

禪宗理學與全真。教立三門接後人。釋氏蘊空須見性。儒
流格物必存誠。丹臺留得星星火。靈府銷鎔種種塵。會得
萬殊歸一致。熙臺內外總登春。

自得七首

打破鴻濛竅。都無佛與仙。卽非心外妙。不是口頭禪。儘日
優游過。通宵自在眠。委身潛絕境。萬事付之天。

一切有爲法般般盡是塵窮通諸物理放下此心身隨處
安禪定趨時樂至真每將周易髓警拔世間人
得造無爲妙終朝不出門機緣全絕斷天理自然存日用
天行健平常地勢坤警提門弟子復命與歸根
打透都關鎖天然合大同龜毛元自綠鶴頂本來紅可道
非常道行功是外功些兒真造化恍惚窈冥中
自得身心定凝神固氣精身閑超有漏心寂證無生烏兔
從來去乾坤任變更廓然無所礙獨露大光明
日用別無事維持一已誠靜中調氣息動則順人情晦德

同其俗。含華不顯明。真閑真樂處。常靜與常清。
靜抱無名朴。塵情了不侵。汞鉛鎔作粉。瓦礫變成金。覲見。
羲黃面。忝同釋老心。頓空超實際。無古亦無今。

自題相

面黃肌瘦子。看來有甚奇。分明秀眼孔。剛道絕聞知。勘破。
三千法。忝同十七師。低頭叉手處。泄盡那些兒。

鏡中燈二首

寶鏡本無相。傳燈發慧光。真如元瑩淨。法體本熒煌。金鼎。
燒真火。華池浴太陽。箇中端的意。元不離中黃。

靜室開心鏡。虛堂剔慧燈。外頭明皎皎。裏面晃騰騰。黍米光中現。銀蟾水底澄。懸胎金鼎內。一粒大丹凝。

詠藕二首

一種靈苗異。其他迥不同。法身元潔白。真性本玲瓏。外象頭頭曲。中間竅竅通。淤泥淹不得。發露滿池紅。我本清虛種。玲瓏貫古今。爲厭名利冗。且隱淤泥深。每有濟人意。常懷克己心。幾多撈漉者。那箇是知音。

卓菴二首

擇盡虛無地。因緣在玉京。築基須穩穩。立鼎要平平。直豎。

須彌柱橫安太極楹。青天爲蓋覆菴主。樂無生。
大地剗教平菴基。卽日成來山從丙入去水放西行門戶。
全通達窓櫺透底明菴中誰是伴。月白與風清。

道藏精華第二集之二
文山遜叟蕭天石主篇

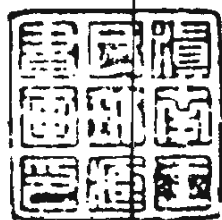
聖門事業圖

自由出版社印行

聖門事業圖序

欲窺聖人之門墻所造之道有四焉曰明曰習曰存
曰覺是也明則知之必當習則行之必熟若夫存覺
則仁矣知而能行是猶適燕而北轅其所趨雖有遲
速之不同終亦必至而後已苟終日談燕而駐足則
亦安能至哉此版築之學所以有行之惟艱之說也
雖然始條理者知之事也有知之士則必知之明擇
之精苟未知而力行是猶適燕而南轅縱復疾馳心
幽并而足吳越未見其能至也此大學之道必以致

知爲先焉予留心道學幾三十載食息研究不忘靡
亦知所趨向矣於是列爲十圖共成一編以示同志
蓋欲咸知聖門事業之所在而不失其所趨向也因
目曰聖門事業儻知之有所未盡幸無惜告教之乾
道庚寅百鍊真隱李元綱國紀序



傳道正統

宋

李元綱著

嚴之麟校閱



獨行聖賢
其道可救
一時不可
傳於萬世

伯夷

荀況

柳下惠

揚雄

歷代
聖賢
傳大
中至

顏子

明道

上之
道行
之萬
世而
無弊

獨行聖賢
其道可救
一時不可
傳於萬世

瞿曇 楊朱
老聃 墨翟

曾子子思

伊川

大本達道

人性之善也此言
天命之性性相近
也此言生質之性
天命之性論其本
源生質之性論其
稟受性不可一槩
論學者宜審之益
性出於天才出於
氣論性不論氣不

誠忠仁

盡其心知其性則知天

存生(色)怒喜

辭讓窮理盡性

惻隱

人受天地之中

萬物皆備

與天地相似
天理
天命
(氣)

主之九直應生命之理

吉

以生性無不善

一以貫之

天道
天德

才

與鬼神為一

智

形

發用
色

哀樂

羞惡

是非
下學上達

則善

存

其心養其性所以事天

備論氣不論性不
明若夫生質之性
性即氣也氣即性
也稟氣有清濁故
才質有厚薄而善
惡知愚出焉苟根
言性皆言其才耳
學以勝其氣復其
性則善矣

敬仁

進修倫類

易神常信仁

無思

氣平

神藏

性靜

寂然不動之時

無一物不該

喜怒哀樂未發之前

易

謹思 克念 約情 持志 養氣 存神 率性 誠意 存心

口

感而遂通天下故
發而皆中節

四

恒敬一忠誠

口

無一息不存

意必固我既絕之後

身中

敬以直內之時

心正

意誠

志定

情忘

念寂

言有
動容貌

正顏色

出辭氣

非禮勿視

非禮勿聽

非禮勿言

非禮勿動

不遷怒

不貳過

懲忿
窒慾

才

動容周旋中禮

義以方外

爲學之序

五

窮理

要知萬物
皆備於我

博學

審問

明善

文口各勿

始

月月愈

強恕

已知萬物
皆備於我

終條理

不違仁

盡性

合內外之道

勿各口更

篤

意成

公且身及之不可不察也

止

至

理

才

行

善

不

要知萬物
同出于一

下學

已知萬物
同出于一

固執

開物成務之道

謹思

上達

明辨

寧宗
朝諱
充

無不敬

存心要法

六

戒謹

思誠

隱

微

初

有動于中

不遷怒

喜怒哀

安危存

覺之於始萌

發皆

樂未發

(F)

(才)

亡之機

復之於未達

其違未遠

不貳過

不睹

不聞

持敬

恐懼

(才)

中節

求仁捷徑

七

敬爲持已之道故人心常存

敬

仁非敬不立 仁者萬物之一源

有知覺

皆備

以天也爲勿爲一體

イ

識痛痒

恕

仁非恕不行 天下無性外之物

恕爲克己之方故天理自著

トニナリクノ一

於我

聚散常理

物之初生氣日至而滋息物生既盈氣日反而
遊散至之謂神以其伸也反之謂鬼以其歸也

曾子啓手足曰而今而後吾知免夫小子

仰以觀於天文俯以
察於地理是故知幽
明之故原始反終

陽

二 明

金 乾首

木 震足

水 坎耳

土 艮鼻

文 氣形

陰陽之精

通乎晝夜

之

天壽不貳

氣

所伸者無息

命

始終循環生死

所遇者化陰陽交而神

直養而無事

神

二木

之道而知

陰

五行之氣

理

地

幽

二

氣形

土
坤腹

火
離目

木
巽服

金
兌口

終
終始

脩身俟之

所存者神形氣離而有鬼

相續聚散之理

狗生執有者物而花

生

所屈者不亡

故知生死之說精氣
為物遊魂為變是故
知鬼神之情狀

曾子易簣曰吾得正而斃焉斯已矣

太虛不能無氣氣不能不聚而為萬物萬物不能
不散而為太虛氣之聚散於太虛猶冰凝釋於水

傳心密旨

窮理

危殆

私欲

勝人欲

精

明

九



卜

亟亟處

道

夫理

精微

循天理

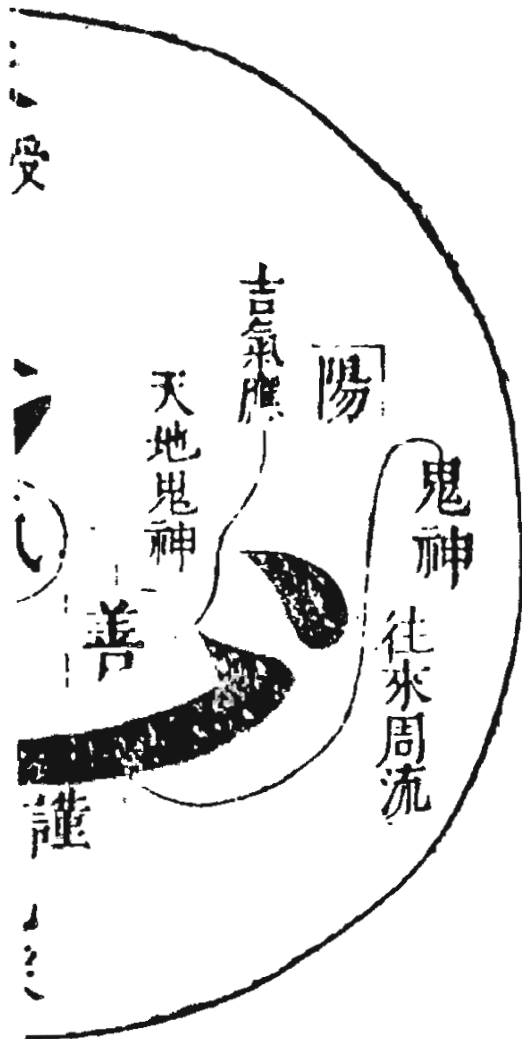
盡性

一

誠

一氣通感

十



天地萬物一

氣也一動於心

則天地鬼神

應之矣爲善



其善氣應之

善氣之會為

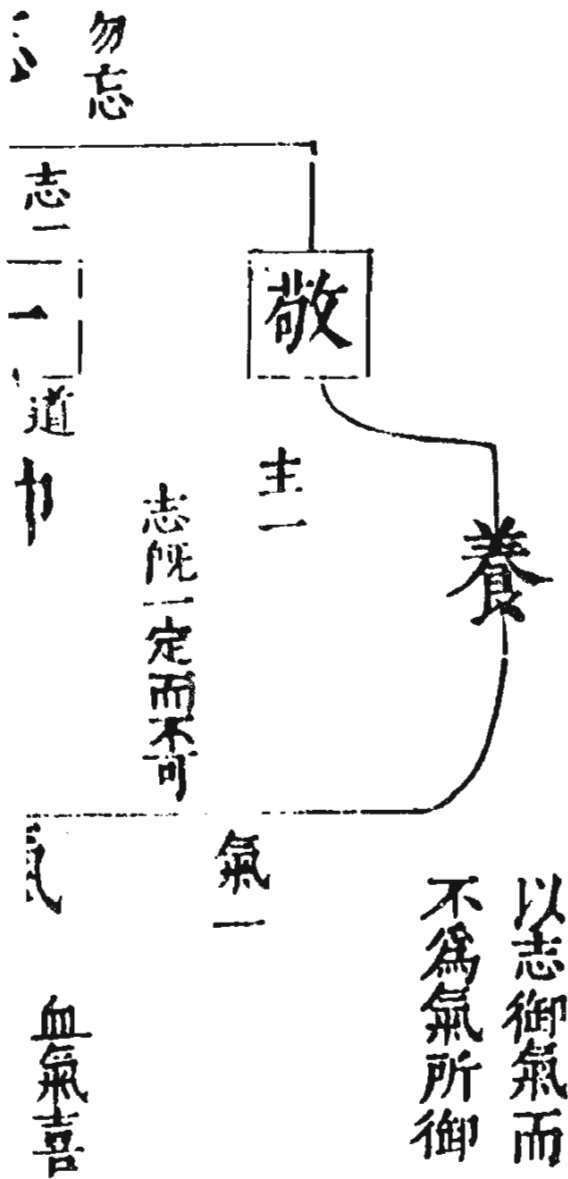
吉為不善則

惡氣應之惡

氣之會為凶

帥氣良方

養氣之要在乎直
直內之要在乎敬



逆則怒
順則喜
憂則懾
樂則驕

勿助長

動氣

自

義

行

易則不為氣所勝

動志

行惡止

生

以志移氣而
不為氣所移

積集眾義則氣日生
少私意則氣必餒

勞則怠

逸則肆

盛則盈

衰則涸

心性本體

十二

至誠然後能盡性

盡心以知性

大本 良心

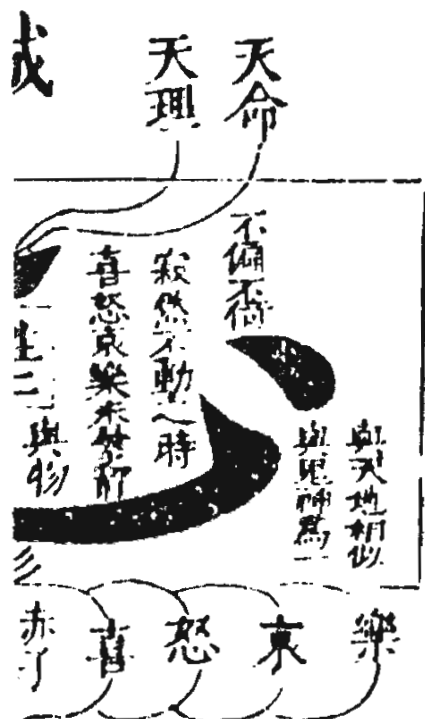
存心 收斂 致和 致中 執中

謹獨異名

戒謹 不睹

覺

之於始萌 有動于中

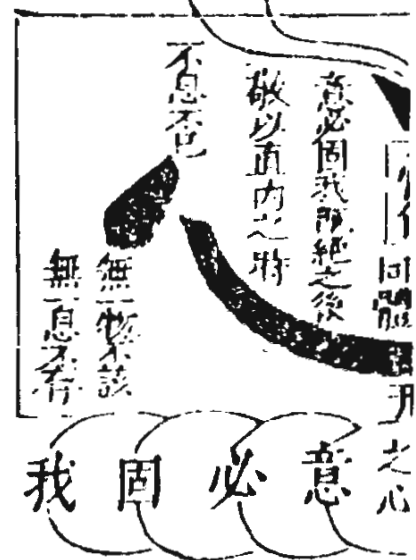


赤子之心

性命 道用 察乎人倫 庸言之信 感而遂通

言

天道
天德



道體
道心

盡性然後能體道

窮理以盡性

復

其遠未遠
之於未遠

恐懼
不聞

主丁
持志
思誠
持敬
克仁

謹獨異名

之理
義以方外
達理

庸行之謹
明乎庶物

聖門事業圖跋

孟子曰仁人心也則仁之爲言得其本心而已心之本體見於喜怒哀樂未發之前寂然不動敬以直內與天地相似與鬼神爲一無一息不存無一物不該如衡之平不加以物如鑑之明不蔽以垢初無過與不及所取準則以爲中者本心而已由是而出無有不合故謂之和學者於喜怒哀樂未發之前反求吾心則知與天地萬物本同一體何以驗之今人乍見孺子將入於井皆有怵惕惻隱之心乍見之時其心

惴惕者由物之體傷於彼而吾之心感痛於此則仁之體顯矣自此而親親自此而仁民自此而愛物皆其本心隨物而見者然也惟其梏於蕞然之形體常有私意小智撓乎其間所發遂至於出入不齊而不中節天之所以降衷民之所以受天地之中者失而不守吁可憐哉此子思所以有謹獨之說也蓋謹獨者所以執中也亦聞前修之論謹獨乎獨非交物之時有動於中其違未遠也雖非視聽所及而其幾固已瞭然心目之間矣其爲顯見孰甚焉雖欲自蔽吾

誰欺欺天平方其喜怒哀樂發而未遠意必固我微
見其端安危存亡之機繫焉要當覺之於始萌復之
於未遠措心積慮常務執中戒謹恐懼惟恐失之逮
其察乎人倫明乎庶物庸言之信庸行之謹自然發
而中節也感而遂通也義以方外也莫非順性命之
理也自此而不息焉則上天之載無聲無臭可以循
致矣嗚呼此道甚明學者昧焉終日營營而不知有
是道窮人欲而滅天理無足怪也殊不知古之君子
莫不於喜怒哀樂未發之前以養中於喜怒哀樂始

發之際以執中然後發必中節動無不和六經之說
語孟之言皆所以明斯道也所學未嘗不在於是所
行亦未嘗不在於是亦未有捨是能至聖賢者也雖
然其學皆自窮理入窮理者致知格物是也予恐後
學未知此道故作圖以示之集說以明之有志之士
幸毋怠焉乾道癸巳仲秋旦

唐李元綱識

聖門事業圖後序

古之所謂士君子者爲已而學爲人而仕所謂爲已而學者盡其心知其性存其心養其性是也所謂爲人而仕者思天下匹夫匹婦有不與被堯舜之澤者若已推而內之溝中是也有爲已之學則必有爲人之仕矣方其務學也學以至聖人之道而後已非爲利祿計也修其天爵而人爵從之從之者任之也是以窮則獨善其身達則兼善天下後之士君子則不然爲人而學爲已而仕所謂爲人而學者綱章繪句

以祈人之知博物洽聞以求世之用是也所謂爲已而仕者富貴利達以爲榮膏粱文繡以爲樂是也有爲人之學則必有爲已之仕矣先達之士唱於上後進之士應於下父以是教其子兄以是詔其弟師以是傳其徒少習之長成之靡然成風蕩不知返本末失序故其措心積慮不出於道其處已應物之際顛倒錯亂雖欲強於爲善則亦紛然莫知所適從也吁可憐哉友人李國紀上庠賢士也世爲錢唐人父祖登科飽聞詩禮寓居吳興之新市力學不倦操履益

堅雖處困窮怡然自得不爲外物之所奪不爲異端之所誘其學以存心養性爲本所造必欲至於通晝夜之道明屈伸之理而後已日就月將撰成十圖裨後學知所趨向其志亦大矣仍集內聖外王之道三先生西銘解厚德錄言行編數書版行於世亦可謂知所用心也予與之交游非一日矣因道其詳庶知吾儒自有妙道精義不假外求又知爲學不專在於科舉他日因時行道溥博淵泉而時出之蓋有所自也乾道壬辰端午三山王介識

聖門事業圖

卷一

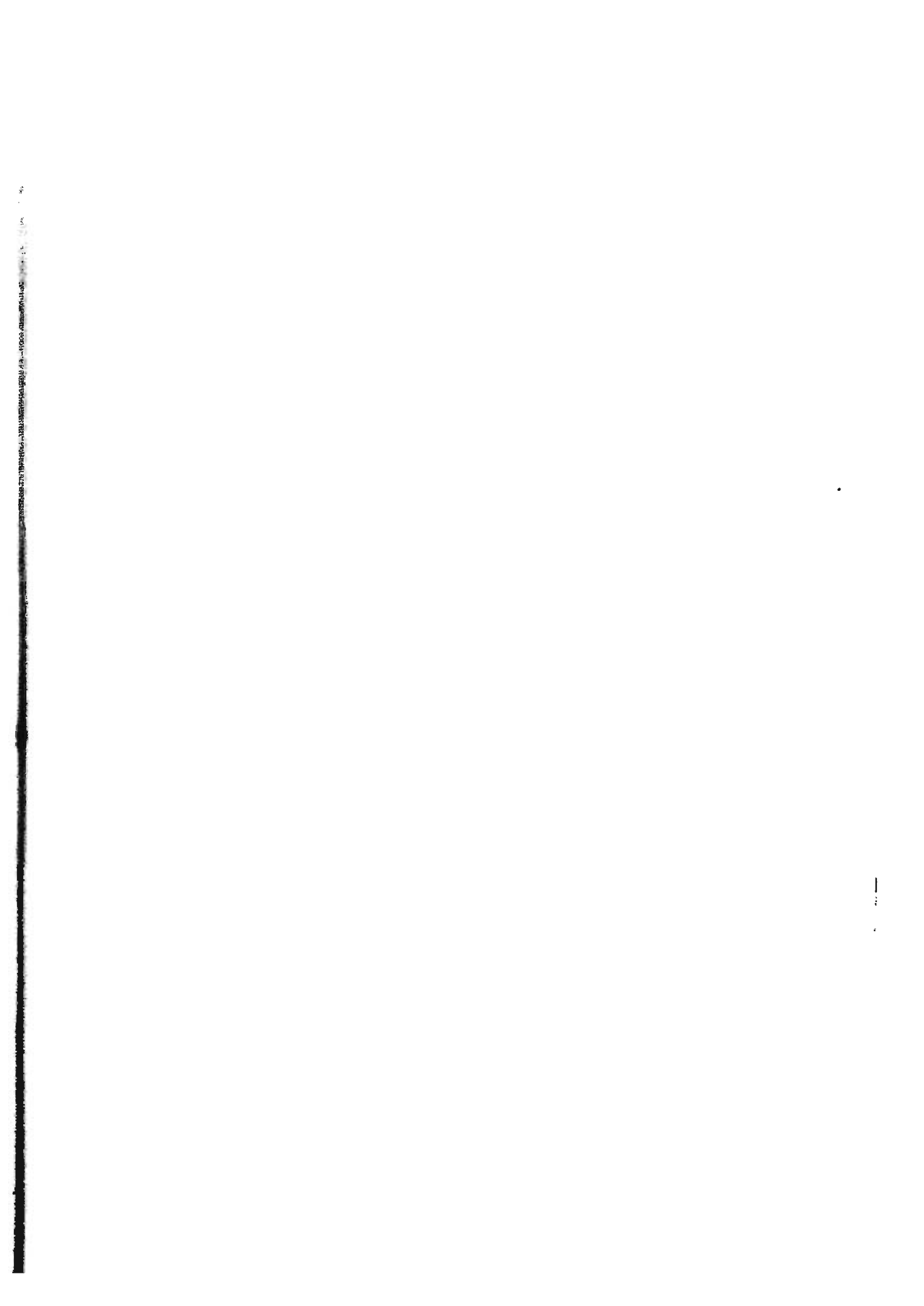
一

聖門事業終

道藏精華第二集之七
文山遯叟蕭天石主編

儒通圓通一貫玄旨
金丹真傳合刊

自由出版社印行



儒道圓通一貫玄旨前序

一 傳易道心法大旨

易爲中華文化之原，捨易便無以見中華文化之博大精深，悠久無疆。周易乾鑿度卷上引孔子之言曰：「易者易也，變易也，不易也。」鄭玄依此而謂：「易一名而含三義，簡易一也，變易二也，不易三也。管三成爲道德包籀。」此總言其生生之德，生生之道，與天地相和，天地定位，不可相易也。尤宜明其「自性乾坤」（見乾鑿度）之道，易繫辭曰：「一陰一陽之謂道。」又曰：「夫乾確然，示人易矣；夫坤隤然，示人簡矣；易則易知，簡則易從。」復曰：「其爲道也屢遷，變動不居，周流六虛，上下無常，剛柔相易，不可爲典要，惟變所適。」又曰：「天尊地卑，乾坤定矣；卑高以陳，貴賤位矣；動靜有常，剛柔斷矣。」蓋「易」之爲道，與天地之爲道，亦卽一陰一陽之爲道；捨陰陽便無以見易。古真謂：「離了陰陽道不成」者，此也。世之論易者，千數百家，可傳及可藏之名山，傳之其人」者，亦在數十家上下。蓋易之道，與天地準；廣矣、大矣、深矣、遠矣，不可以加矣；「智者見之謂之智，仁者見之謂之仁。」宇宙間無處非陰陽造化生生不息之機，卽無處非

乾坤，無處非易也。「一粒沙中見世界」「半升鐺內養山川」，盡是禪機，盡是玄機！所見皆同，所會各異；神通妙用，盡在其中。孔子曰：「道不遠人，人之爲道而遠人。」能「當下體認，則遍宇宙間，語默動靜，盡是道山，亦盡是仙機；切莫當面錯過是要。尤不可迷於現象，迷於現實世界；卽象離象；卽現實世界超現實世界，「透出天地外，不在有無中。」方爲聖者。

早歲文山遜叟傳道與傳易心法時，曾傳出一千古來無人道出之道法與心法，深足發人深省，應可爲學易者另闢蹊徑，而應以「神道」「神學」「神化」爲修持首務。上古修道者，實以「修神」「養神」爲首務「修性」「養性」次之，「修心」「養心」更次之，「修形」「養形」者下之又下矣。茲特引述其原文如下。

易云：『立天之道，曰陰與陽；立地之道，曰柔與剛；立人之道，曰仁與義。』義下應加一句曰：『立神之道，曰生與化』。化而後能生生無息。生生無息，此天地之所以無盡藏也。綜易全書，尤多以「神道設教」之旨。夫「易以道陰陽」，所以言其體也；而「易以道神化」，所以言其用也。故欲明易，應明「天、地、人、神」四體，亦卽四材；兼四材而一以貫之者道也。一分爲二，二分爲四，四分爲八，八分爲六十四，遞分而至無窮者，數也。伏羲氏之仰觀俯觀，近取遠取，以及卦爻象象之變化，此陰陽動靜之象；仍屬於「外觀」而得之象也。至若內解之於心，內觀之

於神；遠超六合之外，近在一身之中；大無不包，小無或遺。卦無定象，爻無定位，事無定時，心無定用，「神無方」而「易無體」。此無象之象，無位之位，無時之時，無用之用，無方之方，無體之體；則屬於「內觀」之道矣。神而明之，精義無極。圓而通之，虛而受之，無而用之，時而行之；其道不可以文字語言形之，其即道家不傳之「心易」乎！」（按：以上係引用遜叟原文）此一言千古來前人所未及言，指前人之所未指者，非具「乾坤眼」者，不能下此判語，以光道統而續道脈也。

夫子於贊「易之爲書也，廣大悉備」後，繼曰：「以體天地之撰，以通神明之德。」又繼「神農氏沒，黃帝堯舜氏作，通其變，使民不倦」後，接着謂：「神而化之，使民宜之。」夫易之爲易，主須能「神而明之」、「神而知之」，最後須能「神而化之！」以至於「神化無方！」此爲道家與丹家及「修易者」之最上一乘功夫。神貴自知、自明、自悟、自覺，故能「唯神也，不疾而速，不行而至。」且能「不思而得」，「不覺而知」、「不有而有」、「不生而生」，以其「自得、自知、自有、自生、自明、自見」也。良以「易，无思也；寂然不動，感而遂通天下之故。非天下之至神，其孰能與乎此？」「生生之謂易」，「陰陽不測之謂神」。陰陽不感，天地不交，萬物不生，宇宙或幾乎息矣！此實爲研易者與修道者應明之頭腦工夫所在處，而世人多忽乎此，惜哉！痛哉！

二 丹道易道與輔嗣掃象簡說

丹道不離易道，丹道不離陰陽，離了陰陽道不成。丹家而欲能如文山遜叟近數十年所提倡五大綱宗之一「超凡入聖，超聖入神，超神入化，與化為徒，與道合一。」而且與天地並壽，與日月同光，與宇宙同其悠久，與大道同其終始，故特於「金丹真傳」一書四版伊始之際，特選刊千古名著王弼之「周易略例」，及名儒呂輯熙所緝錄之「先儒性命理氣說」二書合刊為一書，并由遜叟顏曰——「儒道圓通一貫玄旨」為書名，冠為卷首，以補「金丹真傳」原書未能博大無極之失。

王弼輔嗣掃象，深有功於大易，而有獨具「乾坤眼」之特見。繼孔子後，為易學闢坦途，障百川而東之，一筆橫掃千軍，確具聖人眼孔，菩薩慧力；使後之學易者，得有個「直超聖域」之入門處。唐易學名家邢鑄，曾有：「孔丘三絕，未臻樞奧；劉安九師，尚迷宗旨」之嘆。并深稱其書：「大則總一部之指歸，小則明六爻之得失；承秉順逆之理，應變情偽之端。用有行藏，辭有險易。觀之者，可以經緯天地，匡濟邦家，推辟咎悔。」究極言之，輔嗣之易，確可「藏之名山，傳之其人」其有功於後之學易者，謂之可竝美尼山十翼之傳，亦不為過。所選斯書原為明刊本，國立中央圖書館珍藏之善本圖書，本社選刊自文山遜叟主編之「中國子學名著集成」百鉅冊中，倍極珍貴，坊間難得一覩。惟遜叟認為——輔嗣之「掃象」，別

開生面，另創新聲；固爲千古易學中難得之名著；實則應掃者，尙大有事在。先天易學，象不立，一亦不立，卦爻亦不立，圓○極無礙，乾坤變化盡在此心中，再問「先天心易」莞爾不答。暫此截斷舌頭，留待他日有緣人，自有機緣也。

三 先儒性命理氣與道圓通

「先儒性命理氣說」一書，爲明朱絲蘭鈔本，國立中央圖書館珍藏善本書，選自文山遜叟主編之「中國子學名著集成」儒家子部中。本社之所以不憚煩瑣，表而出之者，依該館規定，應予特別表出，申明來源，并藉以誌謝也。

先儒性命理氣說一書，亦可視之爲「儒家論道」書。易云：「窮理盡性以至於命」，此爲徹上徹下究語。祇事窮理，而未能盡性，祇從事於「窮理」「盡性」，而不能「至於命」，均止於半截功夫。三者完全做到，無稍虧欠，方爲究竟。世上不少大讀書人，不少富貴、功名、利祿、壽考中人，對此三步功夫，除滿口之乎也者，仁義道德外，於篤實踐履以變化氣質工夫，再進而「超凡入聖，超聖入神，超神入化，與化爲徒，與道合一」之道家最上一乘之神天境界」，更是遠隔十萬八千里矣！

本書集歷代先儒於「性命理氣說」上，聚訟紛紜之處，一一舉揚之，辯正之，窮

究之，無不淋漓盡致，恰到妙處。下繼之健菴性命理氣」，署爲呂緝熙著，亦爲中央圖書館珍藏善本圖籍。手此一冊，可知先儒對「性命理氣說」爭論之分岐所在，與重點所在，默而思之，對於學道、明道、悟道與入道之要途，便可省却不少功夫。凡儒家論道與深究性命理氣之學，極簡要而極精微者，宋明清諸大儒之要語精義，不謂其盡在斯，然可由斯而得其梗概與要義；循之而修，自可入道矣。

中華民國七十一年八月三十日曹哲士於文山精舍

道藏精華第二集之七
文山遜叟蕭天石主篇

儒道圓通一貫玄旨

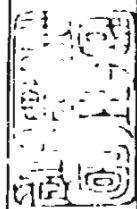
自由出版社印行

道藏精華第二集之七
文山遜叟蕭天石主篇

周易略例

自由出版社印行

周易略例序



原夫兩儀未立神用藏於視聽一氣化矣至賾
隱乎名言於是河龍負圖犧皇畫卦仰觀俯察
遠物近身八象窮天地之情六位備剛柔之體
言大道之妙有一陰一陽論聖人之範圍顯仁
藏用實三元之胎祖鼓舞財成爲萬有之著龜
知來藏往是以孔丘三絕未臻樞奧劉安九師
尚迷宗吉臣舞象之年鼓篋鱣序漁獵墳典徧
習周易研窮耽玩無舍寸陰是知卦之紀綱周

文王之言略矣象之吉凶孔仲尼之論備矣至如王輔嗣略例大則總一部之指歸小則明六爻之得失承乘逆順之理應變情僞之端用有行藏辭有險易觀之者可以經緯天地探測鬼神匡濟邦家推辟咎悔雖人非上聖亦近代一賢臣謹依其文輒爲注解雖不足敷弘易道庶幾有裨於教義亦猶螢燐增輝於太陽涓流助深於巨壑臣之志也敢不上聞唐四門助教邢璣序

周易略例

晉王弼著 唐邢璣註 明范欽訂

畧例者舉釋綱目之名統明文理之稱畧不具也例舉並也輔嗣以先儒注易二十餘家雖小有異同而迭相祖述推比所見特殊故作畧例以辯諸家之惑錯綜文理畧錄之也

明彖

夫彖者何也

將釋其義故假統論一卦之體明設問端故曰何

其所由之主也

統論一卦功用之體明辯也辯卦體功用所由之主立主之義

義在一爻明辯也

夫衆不能治衆治衆者至寡者也

萬物

是衆一是寡衆不能理衆理衆者至少以理之也

夫動不能制動制天

下之動者貞夫一者也

天下之動動則不能自

者也老子曰王侯得一以爲天下貞然則一爲君體君體合道動是衆由一制也制衆歸一故

靜爲躁君安爲動主一本動不能制

故衆之所

以得咸存者主必致一也

其致猶歸也衆皆得存

无心於存皆

動之所以得咸運者原必无二也

動所以運運不已者謂无二

物无妄然必由其

理

妄无妄也妄虛妄也天下之衆皆无

統之有宗

會之有元

會統領之以以宗主

故繁而不亂衆而不

惑

統之有宗主雖繁而不亂

故六爻相錯可舉

一以明也

錯雜也六爻或陰或陽錯雜剛柔相交亂舉貞一之主以明其用剛柔相

乘可立主以定也

六爻有剛有柔或乘或據有逆有順可立主以定之是

故雜物撰德

撰數也雜聚也聚辯是與非也辯是與非

位而承之是也失位而據之非也

則非其中爻莫之備矣

然則非是

中之爻莫之能備訟彖云訟有孚窒惕中吉剛來而得中也困彖云貞大人吉以剛中也之

例是故自統而尋之物雖衆則知可以執一御

也

无爲之一者道也君也統而推尋萬物雖殊一之以神道百姓雖衆御之以君主也由

本以觀之義雖博則知可以一名舉也

博廣也本謂君

也道也義雖廣舉之在一也

故處璇璣以觀大運則天地之

動未足怪也據會要以觀方來則六合輻湊未

足多也

天地雖大觀之以璇璣六合雖廣據之以要會天地之運不足怪其大六合輻

湊不足稱其多璇悉全反又作旋璣音福湊千豆反故舉卦

之名義有主矣觀其彖辭則思過半矣

彖揔卦義義主

中文簡易者道也君也道能化物君能御民智者觀之思過其半思息吏反

夫古今

雖殊軍國異容中之為用故未可遠也

古今華變軍國

殊別忠貞之用終无疏遠遠于萬反

品制萬變宗主存焉彖之所

尚斯為盛矣

品變積萬存之在一

夫少者多之所貴也寡

者衆之所宗也

自此已下明至少者為至多一之所主豈直指其中爻而已

卦五陽而一陰則一陰爲之主矣

同人履小畜大有之例是

也五陰而一陽則一陽爲之主矣

師比謙豫復

夫陰之所求者陽也陽之所求者陰也

王弼曰夫陰陽

相求之物以所求者貴也

陽苟一焉五陰何得不同而歸之

陰苟隻焉五陽何得不同而從之故陰爻雖賤

而爲一卦之主者處其至少之地也

王氏曰陽貴而陰賤

以至少處至多之地爻雖賤衆亦從之

或有遺

爻而舉二體者卦體不由乎爻也

遺棄也棄此一爻而舉二

體以明其義卦體之義不繁而不憂亂變而不

憂惑約以存博簡以濟衆其唯彖乎

簡易者道也君也萬

物是衆道能生物君能養民物雖繁而不憂錯亂交雖變不憂迷惑

變而不能渝非天下之至賾其孰能與於此乎

萬物雖雜不能惑其君六爻雖變不能渝其主非天下之至賾神武之君其孰能與於此言不

能也渝羊朱反賾仕責反與音預故觀彖以斯義可見矣

以觀彖以斯

其義可見○觀彖以斯一本作以彖觀之

明爻通變

夫爻者何也

將釋其義

言乎變者也

爻者效也物剛效剛

物柔效柔遇物而變動有

變者何也情偽之所

為也

變之所生生於情偽情偽之所適

夫情偽之

動非數之所求也

情欲偽動

故合散屈伸與體

相乖

物之為體或性同行乖情貌相違同歸殊塗一致百慮故萃卦六二引吉无咎萃之

為體貴相從就六二志在靜退不欲相就人之多辟已獨處正其體雖合志則不同故曰合散

乾之初九潛龍勿用身雖潛屈形躁好靜質柔情無憂悶其志則申故曰屈伸

愛剛體與情反質與願違

至如風虎雲龍嘯吟相感物之體性形願

相從此則情體乖違質願相反故歸妹九四歸妹愆期遲歸有時四體是震是形躁也愆期待

時是好靜也履卦六三武人為于大君志剛也允體是陰是質柔也志懷剛武為于大君是愛

剛也好巧歷不能定其筭數聖明不能為之典

呼報反巧

要

萬物之情動變多端雖復巧歷聖明不能定筭其數制典法立要會也

法制所

不能齊度量所不能均也

雖復法制度量不能均齊詐偽長短量音

亮

為之乎豈在夫大哉

情有大而聖明巧歷尚

測不知豈在乎大哉陵三軍者或懼於朝廷之儀暴威武

者或困於酒色之娛

陵三軍暴威武視死如歸

皆體質剛猛懼在微小故大畜初九有厲利已

九二與說輻雖復剛健怯於柔弱也朝直遙反

廷音近不必比遠不必乖

定
九爻雖相近守貞不從九五雖遠

同聲相應高

下不必均也同氣相求體質不必齊也

初四二五三上

同聲相應不必均高卑也
同氣相求不必齊形質也

召雲者龍命呂者律

雲水氣也龍水畜也召水
識感無識命陰呂者陽律

此明無識感有識故

二女相違而剛柔合體

剛二女俱是陰類而相違

異類隆墀永歎遠壑必盈

隆高也墀水中墀也永長也處高墀而長

歎遠壑之中盈響而應九

五尊高喻於隆墀六

直其反坻螳投戈散地則

六親不能相保也散

逃也置兵戈於逃散之地

雖是至親不能相保

守也遇卦九四好遯君子

吉處身於外難在於

內處外則超然遠遯初

同舟而濟則胡越何患

乎異心

皆同在一舟而俱濟彼岸胡越雖殊其心

順而相保似若同在一舟上下殊體猶若胡越利用禦寇何患手異心而濟一本作而載故

苟識其情不憂乖遠苟明其趣不煩強武苟識同志

之情何憂胡越也苟知逃散之趣不勞用其威武也能說諸心能研諸慮

諸物之心憂其凶患爰變告之其慮益精說音悅侯之慮在於育物爰變告之其慮益精說音悅

睽而知其類異而知其通睽彖曰萬物睽而其

志同其唯明爰者乎知取舍察安危辭吉凶故

有善邇而遠至命官而商應善修治也邇近也

遠應若中孚之九二鳴鶴在陰其子和之鳴於此和於彼聲同則應有若官商也○善邇善又

作繕語脩下而高者降與彼而取此者服矣慮偶許反

脩正高必命之否之初六拔茅貞吉九四有命
 疇離祉也與謂上也取謂下也君上福祿不獨
 有之天下人服者感君之德大有六
 五厥孚交如威如吉之例是也
 是故情偽相
 感遠近相追不正應相感是實情蹇之二五之例
 有應雖遠而相追睽之三上之例无
 應近則相取賁之二三之例是也
 愛惡相攻
 屈伸相推同人三四有愛有惡迭相攻伐否泰
 二卦一屈一伸更相推謝惡鳥路反
 次章見情者獲直往則違必得志也見彼之情往
 同嬌媾往吉无不利之例不揆則往彼必相違六
 三即鹿无虞惟入于林中君子幾不如舍往吝
 之例故擬議以成其變化語成器而後有格
 是也故擬議以成其變化語成器而後有格
 括括結也動則擬議極於變化語成器而後无
 結闕之患也語成器而後有格或語成而後
 見易方外

格有不知其所以為主鼓舞而天下從者見乎其

情者也鼓舞猶變化也易道變化應人如響退

不從之而變是顯見其情係辭曰聖人是故範

圍天地之化而不過曲成萬物而不遺範法也

也模範周圍天地變化之道而無遺失通乎晝夜之

道而无體一陰一陽而无窮陽通晝陰通夜晝

妙之道而无體可明一者道也道者虛无也在

陰之時不以生長而為功在陽之時不以生長

而為力是以生長无窮若以生長為非天下之

至變其孰能與於此哉

萬非六爻至極通變物則不能與故

與音預 是故卦以存時爻以示變爻以存時

明卦適變通爻 一本又作明卦通變適爻 又一本直云適變通爻

夫卦者時也爻者適時之變者也 卦者統一時之大義爻者

適時中之通變 夫時有否泰故用有行藏 泰時則行否

反卦有大小故辭有險易 陰長則小陽生則大 否卦辭險泰卦辭易

章內同 一時之制可反而用也 一時之吉可

反而凶也 一時有大畜比泰之制反有天衢後 夫復隍之用一時有豐亨之用反有

羈旅之 故卦以反對而爻亦皆變 諸卦之體兩 相反正其爻

隨卦而變泰之初九拔茅彙征吉否之 是故用 初六拔茅彙貞卦既隨時爻變亦准也

周易象列 一

无常道事无軌度動靜屈伸唯變所適

卦既推移故道

用无常爻逐時變故事无軌度動出靜入屈往伸來唯變所適也

故名其卦則

吉凶從其類存其時則動靜應其用

名其謙比則吉從其

類名其蹇剝則凶從其類震時則動應其用艮時則靜應其用

尋名以觀其吉

凶舉時以觀其動靜

尋謙比蹇剝則觀知吉凶也舉艮震則觀知動靜也

則一體之變由斯見矣夫應者同志之象也位

者爻所處之象也

得應則志同相和陰位小承人所處陽位君子所處

乘者逆順之象也遠近者險易之象也

陰承陽則順陽

承陰則逆故小過六五承剛逆也六二承陽順也遠難則易近難則險需卦九三近坎險也

九遠險 易矣 內外者出處之象也初上者始終之象

也內卦是處外卦為是故雖遠而可以動者得

其應也雖險而可以處者得其時也上下雖遠而動者有

其應革之六二去五雖遠陰陽相應往者无咎

也雖險可以處者得其時也需上六居險之上

不憂入穴之弱而不懼於敵者得所據也憂而

不懼於亂者得所附也師之六五為師之主體是陰柔禽來犯田執言

往討處得尊位所以不懼也遯九五嘉遯貞吉

處遯之時小人浸長君子道消逃遯於外附著

尊位率正小人 柔而不憂於斷者得所御也雖

不敢為亂也 後而敢為之先者應其始也體雖柔弱不憂斷制良由柔遇於陽

終得剛勝則噬嗑六五噬乾肉得黃金之例初
爻處下有應於四者即是體後而敢爲之先則
泰之初九拔茅茹以其彙物競而獨安於靜者
征吉之例是也斷丁亂反物競而獨安於靜者
要其終也上九自天祐之吉无不利餘並乘剛
競其豐富已獨安靜不處於位故觀變動者存
由居上極要其終也要音邀
乎應察安危者存乎位爻有變動存乎應應而
三勞謙君子有終吉之例爻之安危存乎位得
位則安若節之六四安節享之例失位則危若
晉之九四晉如鼫辯逆順者存乎承乘
鼠貞厲之數是也陽乘於
師之六二師或輿尸凶陰承於陽順也噬嗑六
三小吝无咎承於九四雖失其正小吝无咎也
明出處者存乎外内遜君子處外遠近終始各
臨君子處内

存其會

適得其時則吉失其要會則凶辟險尚遠趣時貴近之

上九肥遯无不利此尚遠也觀之六四觀國之光利用賓于王此貴近也辟音避本亦作避後

章比復好先乾壯惡首

比初六有孚无咎上六比之无首凶復之初九

不遠復无祗悔元吉上六迷復凶乾上九亢龍有悔大壯上六羝羊觸藩不能退不能遂无攸

利之例是也比毗志反好戶報反

明夷務暗豐尚光大

明夷彖云利艱

貞晦其明也豐繇云勿憂宜日中是也

吉凶有時不可犯也

時有吉凶

不可越動靜有適不可過也

動靜適時不可過越而動犯時

之忌罪不在大失其所適過不在深

若夫之九三壯于頄

有凶得位有應時方陽長同決小人三獨應之犯時之忌凶其宜也大過九四棟隆吉有他吝

大過之時陽處陰位為美九四陽處陰位能動
隆其棟良由應初則有他吝此所適違時

天下滅君主而不可危也弑滅君主違於臣道

不可傾危若離之九四突如其來如焚如死如棄如之例是也悔妻子用顏色

而不可易也人事之小者悔慢妻子用顏色若家

家人嗃嗃悔厲吉婦子嘻嘻終吝悔亡甫反故當其列貴賤之時其

位不可犯也位有貴賤爻有尊卑職分遇其憂

悔吝之時其介不可慢也吉凶之始彰也存乎

不可慢易而不慎也介觀爻思變變斯盡矣音界本又作分符問反

明象

夫象者出意者也言者明象者也

立象所以出其意作其

言者顯明其象若乾能變化龍是變物欲明乾象假龍以明乾欲明龍者假言以象龍龍則象

也盡意莫若象盡象莫若言

象以表意言以盡象

言生於

象故可尋言以觀象

若言能生龍尋言可以觀龍

象生於意

故可尋象以觀意

乾能明意尋乾以觀其意觀意本亦作見意

意以

象盡象以言著

言之盡也象以盡之

故言者所

以明象得象而忘言象者所以存意得意而忘

象

既得龍象其言可忘

猶蹄者所以在兔得兔

而忘蹄

蹄以喻言兔以喻象存蹄得兔得菟

筌

者所以在魚得魚而忘筌也

求魚在筌得魚棄筌筌七全反筌蹄

事見莊子然則言者象之蹄也象者意之筌也

蹄以喻言

筌以比象是故存言者非得象者也存象者非得意

者也

未得意者存言言有非象未得意者存象象有非意

象生於意而存

象焉則所存者乃非其象也

在所存者在意也

言生於象

而存言焉則所存者乃非其言也

在所存者在象也然則

忘象者乃得意者也忘言者乃得象者也

忘象得意

忘言得意得意在忘象得象在忘言

棄執而後得之

故立象

以盡意而象可忘也重畫以盡情而畫可忘也

盡意可遺象盡情可遺畫若盡和同之意忘其
天火之象得同志之心拔茅之畫盡可棄也○
重直龍反畫是故觸類可爲其象合義可爲其
胡麥反下同徵驗也觸逢事類則爲象魚龍牛馬
徵鹿狐鼠之類大人君子義同爲驗也義苟在
健何必馬乎類苟在順何必牛乎大壯九三有
乾亦云羝羊
坤卦无乾彖亦云北馬爻苟合順何必坤乃爲牛義苟應
健何必乾乃爲馬遯无坤六二亦稱牛明夷无
乾六二亦稱馬○應音鷹
而或者定馬於乾唯執乾爲馬
其象未弘也案文責卦有馬
无乾則僞說滋漫難可紀矣互體不足遂及卦
變變又不足推致五行廣推金木水火土爲一
象也○漫未半反

失其原巧愈彌甚

一失聖人之原旨廣爲譬喻失之甚也

縱復或

值而義无所取盖存象忘意之由也

失魚兔則空守筌蹄

也遺健順則空說龍馬也○復扶又反

忘象以求其意義斯見矣

辯位

案象无初上得位失位之文

陰陽居之不云得失

又繫辭

但論三五二四同功異位亦不及初上何乎

其同

意也○繫戶計反下同

唯乾上九文言云貴而无位

陽居之也

需上六云雖不當位

陰居也

若以上爲陰位邪則

需上六不得云不當位也若以上爲陽位邪則

乾上九不得云貴而无位也陰陽處之皆云非

位而初亦不說當位失位也不論當位失位凶吉之由然則

初上者是事之終始无陰陽定位也初爲始上爲終施之

於人爲終始非祿位之地也故乾初謂之潛過五謂之无位

未有處其位而云潛上有位而云无者也歷觀

衆卦盡亦如之初上无陰陽定位亦以明矣夫

位者列貴賤之地待才用之宅也宅居也二四陰賤小人居

之三五陽貴君子居之爻者守位分之任應貴賤之序者

也各守其位應之以序位有尊卑爻有陰陽尊者爻之所

文

處卑者陰之所履也故以尊爲陽位卑爲陰位
去初上而論位分則三五各在一卦之上亦何
得不謂之陽位二四各在一卦之下亦何得不
謂之陰位初上者體之終始事之先後也故位
无常分事无常所非可以陰陽定也尊卑有常
序終始无常主四爻有尊卑之序終始无陰陽
之恒主也○分扶問反下同去
反 故繫辭但論四爻功位之通例而不及初
上之定位也然事不可无終始卦不可无六爻
初上虽无陰陽本位是終始之地也統而論之

爻之所處則謂之位卦以六爻爲成則不得不

謂之六位時成也

○無亦作損

略例下

○舊本如此本或無下字

凡體具四德者則轉以勝者爲先故曰元亨利

貞也

元爲生物之始春也亨爲會聚於物夏也利爲和諧品物秋也貞能幹濟於物冬也

乾用此四德以成君子大人之法也

其有先貞而後亨者由於貞

也

離卦云利貞也

凡陰陽者相求之物也近而不相得

者志各有所存也

既濟六二與初三相近而故不相得是志各有所存也

凡陰陽二爻率相比而无應則近而不相得之

六三无應於上二四皆非已親是无應則近而
不相得之例。○率音類又音律又所律反比毗
志有應則雖遠而相得有應則雖遠而相得之
例然時有險易卦有大小否險泰易遯小臨同
救以相親同辟以相踈應俱是初九九四陰陽非
交孚相救而得悔亡是同救相親困之初六有
應於四潛身幽谷九四有應於初來徐徐志意
懷疑同避金車故或有違斯例者也然存時以
兩相踈遠也考之義可得也其時考其驗莫不得之
凡彖者統論一卦之體者也象者各辯一爻之
義者也彖統論卦體象各故履卦六三爲兌之

主以應於乾成卦之體在斯一爻故彖叙其應

雖危而亨也

彖曰柔履剛說而應乎乾是以履虎尾不咥人亨也

象則各

言六爻之義明其吉凶之行去六三成卦之體

而指說一爻之德故危不獲亨而見咥也

六三履虎

尾咥人凶彖言不咥象言見咥明爻彖其義各異也○行下孟反去羌呂反咥直結反

訟

之九二亦同斯義

訟彖云有孚窒惕中吉剛來而得中注云其在二乎以剛

而來正夫羣小斷不失中應則任矣九二不克訟歸而逋其邑人三百戶无眚

凡彖者通論一卦之體者也一卦之體必由一

爻爲主則指明一爻之美以統一卦之義大有

之類是也卦體不由乎一爻則全以二體之義明之豐卦之類是也

凡言无咎者本皆有咎者也防得其道故得无

咎也

乾之九三君子終日乾乾无咎若防其失道則有過咎也

言无咎者本

亦有咎由吉故得免也

師貞丈人吉无咎注云興後動衆无功罪也故

吉乃免咎

无咎吉者先免於咎而後吉從之也

比初六有

孚比之无咎終來有它吉之例也

或亦處得其時吉不待功不

犯於咎則獲吉也

需之九二需于沙小有言終吉注云近不逼難遠不後時

履健居中以待其會雖小有言以吉終也

或有罪自己招无所怨咎

亦曰无咎故節六三曰不節若則嗟若无咎象
曰不節之嗟又誰咎也此之謂矣○怨紆萬反又紆元反

卦略

凡十卦

䷁屯此一卦皆陰爻求陽也屯難之世弱者
不能自濟必依於彊民思其主之時也故陰爻
皆先求陽不召自往馬雖班如而猶不廢不得
其主无所馮也初體陽爻處首居下應民所求
合其所望故大得民也江海處下百川歸之君能下物萬人歸之○難
乃旦反遯明夷卦同馮皮冰反本亦作憑

三三蒙此一卦陰爻亦先求陽夫陰昧而陽明
陰困童蒙陽能發之凡不識者求問識者識者
不求所告闇者求明明者不諮於闇故童蒙求
我匪我求童蒙也故六三先唱則犯於爲女四
遠於陽則困蒙吝初比於陽則發蒙也

○昧音妹諮本

亦作資遠表萬反觀明夷卦同比毗志反

三三履雜卦曰履不處也又曰履者禮也謙以
制禮陽處陰位謙也故此一卦皆以陽處陰爲
美也

九五夫履貞厲履道惡盈而五處尊位三居陽位則見咥也○履不處謂陽爻不處

其位爲美履者禮也今雜卦無此句韓注有或傳寫者誤

三三臨此剛長之卦也剛勝則柔危矣柔有其德乃得免咎故此一卦陰爻雖美莫過无咎也

○長丁丈反遯卦同

三三觀之爲義以所見爲美者也故以近尊爲

尚遠之爲吝

遠爲童觀近爲觀國○觀古亂反見一本作知近附近之近明夷卦

三三大過者棟桡之世也本末皆弱棟已桡矣

而守其常則是危而不扶凶之道也以陽居陰拯弱之義也故陽爻皆以居陰位爲美濟衰救

危唯在同好則所贍福矣故九四有應則有它

吝九二无應則无不利也大過之時陽處陰位心无係應為吉陽得

位有應則凶也○撓乃孝反拯拯救之拯好呼報反贍常繫反福必淺反

三三遯小人浸長難在於內亨在於外與臨卦

相對者也臨剛長則柔危遯柔長故剛遯也以遯

遯時為吉不係為美上則肥遯初則有厲○浸子鳩反長張丈反難乃旦反亨許庚反

三三大壯未有違謙越禮能全其壯者也故陽

爻皆以處陰位為美用壯處謙壯乃全也用壯

處壯則觸藩矣○觸昌錄反藩扶表反

三三明夷爲闇之主在於上六初最遠之故曰
君子于行五最近之而難不能溺故謂之箕子
之貞明不可息也三處明極而征至闇故曰南
狩獲其大首也

遠難藏明明夷之義○遠于萬
反近附近之近難乃旦反溺寧

歷反

三三睽者睽而通也於兩卦之極觀之義最見
矣極睽而合極異而通故先見怪焉洽乃疑亡

也

火動而上澤動而下睽義見矣○見
賢遍反豐卦同洽咸夾反本又作合

三三豐此一卦明以動之卦也尚於光顯宣陽

發暢者也故爻皆以居陽位又不應陰爲美其
統在於惡闇而已矣小闇謂之沛大闇謂之鄙
闇甚則明盡未盡則明昧明盡則斗星見明微
故見昧无明則无與乎世見昧則不可以大事
折其右肱雖左肱在豈足用乎日中之盛而見
昧而已豈足任乎豐之爲義貴在光大惡於闇
昧也○惡烏路反沛步具反
鄙步口反昧音妹本亦作妹又作沫皆末
具反下文同與如字又音預折之音反

周易略例卷終

道藏精華第二集之七
文山遜叟蕭天石主篇

先儒性命理氣說

自由出版社印行

.

/

先儒性命理氣說



壽州後學呂緝熙輯

文莊羅整菴先生曰自夫子贊易始以窮理爲言理
果何物也哉蓋通天地亘古今無非一氣而已氣
本一也而一動一靜一往一來一闔一闢一升一
降循環無已積微而著由著復微爲四時之溫涼
寒暑爲萬物之生長收藏爲斯民之日用彝倫爲
人事之成敗得失千條萬緒紛紜膠輶而卒不克

亂有莫知其所以然而然是卽所謂理也初非別
有一物依於氣而立附於氣以行也或者因易有
太極一言乃疑陰陽之變易類有一物主宰乎其
間者是不然夫易乃兩儀四象八卦之總名太極
則衆理之總名也云易有太極明萬殊之原於一
本也因而推其生生之序明一本之散爲萬殊也
斯固自然之機不宰之宰夫豈可以形迹求哉斯
義也惟程伯子言之最精叔子與朱子似乎小有

未合今其說具在必求所以歸於至一斯可矣程
伯子嘗歷舉繫辭形而上者謂之道形而下者謂
之器立天之道曰陰與陽立地之道曰柔與剛立
人之道曰仁與義一陰一陽之謂道數語乃從而
申之曰陰陽亦形而下者也而曰道者惟此語截
得上下最分明元來只此是道要在人默而識之
也學者誠以此言精思潛玩久久自當有見所謂
叔子小有未合者劉元承記其語有云所以陰陽

者道又云所以闔闢者道竊詳所以二字固指言形而上者然未免微有二物之嫌以伯子元來只此是道觀之自見渾然之妙似不須更著所以字也所謂朱子小有未合者蓋其言有云理與氣決是二物又云氣強理弱又云若無此氣此理如何頗放似此類頗多惟答何國材一書有云一陰一陽往來不息卽是道之全體此語最爲截直深有合於程伯子之言然不多見不知以何者爲定論

也 竊以性命之妙無出理一分殊四字蓋一物
之生受氣之初其理唯一成形之後其分則殊其
分之殊莫非自然之理其理之一常在分殊之中
此所以爲性命之妙也語其一故人皆可以爲堯
舜語其殊故上智與下愚不移聖人復起其必有
取於吾言矣 請以從古以來凡言性者明之若
有恒性理之一也克綏厥猷則分之殊者隱然寓
乎其間成之者性理之一也仁者知者百姓者分

之殊也天命之謂性理之一也率性之謂道分之殊也性善理之一也而其言未及乎分殊有性善有性不善分之殊也而其言未及乎理一程張本思孟以言性既專主乎理復推氣質之說則分之殊者誠亦盡之但曰天命之性固已就質而言之矣曰氣質之性性非天命之謂乎一性而兩名且以氣質與天命對言語終未瑩朱子猶恐人之視爲二物也乃曰氣質之性卽太極全體墮在氣質

之中夫既以墮言理氣不能無罅縫矣惟以理一分殊蔽之自無往而不通所以天下無性外之物豈不亶其然乎 太極圖說無極之真二五之精妙合而凝三語愚不能無疑凡物必兩而後可以言合太極與陰陽果二物乎其爲物也果二則方其未合之先各安在耶朱子終身認理氣爲二物其源蓋出於此

肅敏王浚川先生曰孟子之言性善乃性之正者也

而不正之性未嘗不在其言口目耳鼻四肢之欲
性也有命焉君子不謂性也豈非不正之性乎是
性之善與不善人皆具之矣宋儒乃直以性善立
論而遺其所謂不正者豈非惑乎天之氣有善
有惡觀四時風雲霾霧霜雹之會與夫寒暑毒癘
瘴疫之偏可觀矣況人之生本於父母精血之湊
與天地之氣又隔一層世儒曰人稟天氣故有善
而無惡近於不知本始性之體何如王子曰靈

而覺性之始也能而成性之終也皆人心主之形
諸所見根諸所不見者合內外而一之道也氣質
之性本然之性何不同若是乎曰此儒者之大惑
也吾惡能辯之雖然嘗試論之矣人有生斯有性
可言無生則性滅矣惡乎取而言之故離氣言性
則性無處所與虛同歸離性論氣則氣非生動與
死同塗是性之與氣可以相有而不可以相離之
道也是故天下之性莫不於氣焉載之今夫性之

盡善者莫有過於聖人也聖人之性皆此心虛靈所具而爲七情所自發則聖人之性亦不離乎氣而已性至聖人而極聖人之性既不出乎氣質況餘人乎所謂超然形氣之外復有所謂本然之性者支離虛無之見與佛氏均也可乎哉敢問何謂人性皆善曰善固性也惡亦人心所出非有二本善者足以治世惡者足以亂世聖人懼世紀弛而民循其惡也乃取其性之足以治世者而定之曰

仁義中正而立教焉使天下後世由是而行則爲善畔於此則爲惡出乎心而發乎情其道一而已矣 朱子云性者理而已矣不可以聚散言其聚而生散而死者氣而已矣所謂精神魂魄有知有覺者皆氣所爲也故聚則有散則無若理則初不爲聚散而無^有無也由是言之則性與氣原是二物氣雖有存亡而性之在氣外者卓然自立不以氣之聚散而爲存亡也嗟乎其不然也甚矣且夫仁

義禮智儒者之所謂性也自今論之如出於心之
愛爲仁出於心之宜爲義出於心之敬爲禮出於
心之知爲智皆人之知覺運動爲之而後成也苟
無人焉則無心矣無心則仁義禮智出於何所乎
故有生則有性可言無生則性滅矣安得取而言
之是性之有無緣於氣之聚散若曰超然於形氣
之外不可以聚散而爲有無卽佛氏所謂四大之
外別有真性矣朱子又謂氣根於理而生不知理

是何物有何種子便能生氣不然不幾於談虛駕空之論乎

文成王陽明先生曰性善之端須在氣上始見得若無氣亦無可見矣惻隱羞惡辭讓是非卽是氣程子謂論性不論氣不備論氣不論性不明亦是爲學者各執一邊只得如此說若見得自性明白時氣卽是性性卽是氣原無性氣之可分也

文定王順渠先生曰或問道曰一陰一陽之謂道理

氣之別何居曰奚別之有哉盈天地間本一氣而已矣方其混沌而未判也名之曰太極迨夫醞釀既久升降始分動而發用者謂之陽靜而收斂者謂之陰流行往來而不已卽謂之道因道之脈絡分明而不紊也則謂之理數者名雖不同本一氣而已矣理氣不雜不離之說非歟曰非也黑白相入曰雜彼已相判曰離二也氣之脈絡分明而不紊者曰理其爲物不二也雜與離不可得而言

矣 人物之生孰形之曰氣爲之形孰性之曰氣爲之性曰氣爲之性也理何居耶曰理卽氣也而以爲有二乎哉天地之氣一陰陽而已陰陽之形而上者謂之道而人物受之以正其性陰陽之形而下者謂之器而人物分之以範其形道不離於器而性卽具於形本一氣而已矣豈外此更有所謂理而與氣爲偶者耶然則人物之別何如曰陰陽也者運而造化者也運則不齊不齊則通塞偏

正生焉通而正者造人塞而偏者造物人性皆善而有知愚賢不肖之不同何也曰天地之氣絪縕停滯流行推盪大而一世之否泰小而一歲之災祥上而日月之薄蝕下而山川之崩竭皆生於運之不齊也況人於天地間以有涯之形固有涯之氣而其資生資始之時或適感天地偏陰偏陽與夫陰陽之乖戾者則其既生之後通者有時而或塞正者有時而或偏偏有輕重塞有厚薄而知愚

賢不肖之等分矣

胡廬山先生曰心猶之火性猶之明明不在火之表
性猶火之明情猶明之光光不在明之後故謂火
明光三者異號則可謂爲異物則不可也謂心性
情三者異文則可謂爲異體則不可也

楊晉菴先生曰盈宇宙間只是一塊渾淪元氣生天
生地生人物萬殊都是此氣爲之而此氣靈妙自
有條理便謂之理蓋氣猶水火而理則其寒熱之

性氣猶薑桂而理則其辛辣之性渾是一物毫無分別所稱與生俱生與形俱形猶非至當歸一之論也夫惟理氣一也則得氣清者理自昭著人之所以爲聖爲賢者此也非理隆於清氣之內也得氣濁者理自昏暗人之所以爲愚不肖者此也非理殺於濁氣之內也此理氣斷非二物也正惟是稟氣以生也於是有氣質之性凡所稱人心惟危也人生有欲也幾善惡也惡亦是性也皆從氣邊

言也蓋氣分陰陽中含五行不得不稊繇不得不偏勝此人性所以不皆善也然此氣卽所以爲理也故又命之曰義理之性凡所稱帝降之衷也民秉之彝也繼善成性也道心惟微也皆指理邊言也蓋太極本體立二五根宗雖稊繇而本質自在縱偏勝而善根自存此人性所以無不善也夫一邊言氣一邊言理氣與理豈分道而馳哉蓋氣者理之質也理者氣之靈也譬猶銅鏡生明有時言

銅有時言明不得不兩稱之也然銅生乎明明本
乎銅孰能分而爲二哉人性之大較如此如曰專
言義理之性則有善無惡專言氣質之性則有善
有惡是人有二性矣非至當之論也 氣質之性
四字宋儒此論實得吾性之真體非但補前輩之
所未發也蓋盈天地間皆氣質也卽天地亦氣質
也五行亦陰陽也陰陽亦太極也太極固亦氣也
特未落於質耳然則何以爲義理之性曰氣質者

義理之體段義理者氣質之性情舉一而二者自
備不必兼舉也然二者名雖並立而體有專主今
謂義理之性出於氣質則可謂氣質之性出於義
理則不可謂氣質之性與義理之性合併而來則
不通之論也猶夫醋然謂酸出於醋則可謂醋出
於酸則不可謂醋與酸合併而來則不通之論也
且氣可以性名也謂其能爲義理氣質而不能爲
義理則亦塊然之物耳惡得以性稱之四字出於

宋儒亦但謂補性之所未備而氣質外無性恐宋
儒亦不得而知也 問孟子道性善是專言義理
之性乎曰世儒都是此見解蓋曰專言義理則有
善無惡兼言氣質則有善有惡是義理至善而氣
質有不善也夫氣質二五之所凝成也五行一陰
陽陰陽一太極則二五原非不善之物也何以生
不善之氣質哉惟是既云二五則錯綜分布自有
偏勝稊糴之病於是氣質有不純然善者矣雖不

純然善而太極本體自在故見孺子入井而惻隱
遇噍類之食而不屑氣質清純者固如此氣質薄
濁者未必不如此此人性所以爲皆善也孟子道
性善就是道這個性從古聖賢論性就只此一個
如曰厥有恒性繼善成性天命謂性皆是這個性
孟子云動心忍性性也有命焉則又明指氣質爲
性蓋性爲氣質所成而氣質外無性則安得外氣
質以言性也自宋儒分爲氣質義理兩途而性之

義始晦豈惟不知人無二性而一物分爲兩物於所謂義理氣質者亦何嘗窺其面目哉故識得氣質之性不必言義理可也蓋氣質卽義理不必更言義理也識得氣質之性不必言氣質可也蓋氣質卽義理不可專目爲氣質也學者悟此則不惑於氣質義理兩說矣

忠端劉念臺先生曰有心而後有性有氣而後有道有事而後有理故性者心之性道者氣之道理者

事之理 盈天地間一氣而已矣有氣斯有數有
數斯有象有象斯有名有名斯有物有物斯有性
有性斯有道故道其後起也而求道者輒求之未
始有氣之先以爲道生氣則道亦何物也哉而能
生氣乎 理卽是氣之理斷然不在氣先不在氣
之外知此則知道心卽人心之本心義理之性卽
氣質之本性千古支離之說可以盡掃而學者從
事於入道之路高之不墮於虛無卑之不論於象

數道術始歸於一乎 朱子以未發言性仍是逃
空墮幻之見性者生而有之之理無處無之如心
能思心之性也耳能聽耳之性也目能視目之性
也未發謂之中未發之性也已發謂之和已發之
性也搏而躍之可使過顙激而行之可使在山勢
之性也 程子曰惡亦不可不謂之性如麟鳳梟
獍其性之仁暴皆生而有之假令易梟獍而易麟
鳳而暴則非其性矣水清則明清之性也水濁則

暗濁之性也千古性學不明則是將做一好題目
看故或拘於一處或限於一時而不能相通以類
萬物之情使性善之旨反晦 凡言性者皆指氣
質而言也或曰有氣質之性有義理之性亦非也
盈天地間只有氣質之性更無義理之性如曰氣
質之理卽是豈可曰義理之理乎 鐘虛則鳴叩
之以大則大鳴叩之以小則小鳴以爲別有一物
主所以鳴者非也盈天地間道理不過如此正爲

虛而能應之理物物皆然非鐘所得而私也此可
以明性體矣 古今性學不明只是將此理另作
一物看大抵藏三耳之說佛氏曰性空也空與色
對空一物也老氏曰性元也元與白對元一物也
吾儒曰性理也理與氣對理一物也佛老叛理而
吾儒障於理幾何而勝之 無形之名從有形而
起如曰性曰仁義禮智信皆無形之名也然必有
心而後有性之名有父子而後有仁之名有君臣

而後有義之名推之禮智信皆然

黃梨洲先生曰天地之間只有氣更無理所謂理者以氣自有條理故立此名耳理氣之名由人而造自其浮沉升降者而言則謂之氣自其浮沉升降不失其則者而言則謂之理蓋一物而兩名非兩物而一體也

孔孟之道賴程朱而明其嘉惠後學之功大矣後之人因其緒而推廣之間或能補其所不及正其

所未安由程朱導之於前故也使因此而遂有輕
量之心則過矣茲編所錄間有輕量宋儒語後學
當以爲戒緝熙敬識

健菴性命理氣說

壽州呂緝熙著

性者人心之資稟所受於天者也天生人而與以心
心之所知所能爲性故言性不可離心而又必取
天生之義方得性字之真如云習與性成性相近
也天命之謂性自誠明謂之性堯舜性之蓋皆以
天所生者爲性也夫天之生人其氣不能無過不
及之差故人之性亦難得純粹而至善書言上帝

降衷又曰生民有欲孟子道性善又言忍性此可見善惡皆出乎性矣雖宋儒謂人性無惡亦不免別出氣質之性之說然則與其謂人有二性而後見本性之善何如謂人只一性而指其本有不善乎學者若不爲舊說所縛而更參考明季諸賢之論則必有瞭然於心目之間者矣

人皆可以爲善卽是性善可以爲善故可以爲堯舜孟子曰乃若其情則可以爲善矣乃所謂善也性

善之旨不過如此

今謂人性皆有善則可謂人性皆純善則不可知其有善則宜擴充以盡其性知其有不善則宜矯革以化其性乃程朱於性善之旨推論太過謂性是理純粹至善而指夫不雜於形氣者以明之夫性乃心之性善卽心之善性與氣本是一物安得不雜緣程朱將性字看得太精氣字看得太粗故離氣而論性學者必先識理氣是一然後知心性非

二而先儒說之未允者亦庶乎其有以正焉

性善與性相近原是一義人性皆善以所稟之氣本善也陰陽之氣有健順之善五行之氣有五常之善無一人生於陰陽五行之氣卽無一人無健順五常之善孟子所謂無惻隱羞惡辭讓是非之心非人蓋以此也但所稟之氣有等差故性之善亦有等差有等差則不純乎善矣惟其等差之中猶不甚遠故曰性相近程朱篤信性善而不知善

有等差於是分本然之性氣質之性爲兩義苟非
好學深思固未易辨其得失也

先儒論性字有三義或主天所生而言或主理言或
主氣質言判然不同而以主理言者爲性之本實
則性卽氣質之性氣質生於天故性曰天性氣質
能爲仁義禮智故曰性善氣質無甚懸絕故曰性
相近會而通之方不爲舊說所蔽耳

先儒認理氣心性爲二固失之矣其或知理是氣之

理性是心之性而卽以言理氣者言心性猶未爲盡合也蓋心是氣而性不獨是理氣有清濁有純駁有偏全有強弱性出乎氣因隨氣之體以爲體氣善則性善氣惡則性惡善者是理惡者不是理不得謂善者是性惡者不是性也觀孔子曰唯上知與下愚不移是善惡皆出乎性而不可認理爲性也明矣

雖上知不能無人心雖下愚未嘗無道心互觀之可

以知性相近可以知人性皆善可以知性有不善
矣

先儒謂善所固有出於理也惡所本無出於氣也獨
不思氣固天所生乎獨不思理乃氣所爲乎見氣
之善歸功於理而不歸功於氣是謂理在氣之外
也見氣之惡歸過於氣而以爲非其本然是謂氣
非天所生也可乎哉

以世人驗之或性聰明或性愚魯或性和順或性執

拗或性醇厚或性刻薄或性廉潔或性貪鄙中人
之性互有短長而長中又各判其多寡別其高下
惟統言之見人性之皆有善析言之見人性之不
能無惡斯爲無弊矣

氣性理三者何以分如水火氣也寒熱性也寒熱之
適中者理也耳目氣也視聽性也視聽之不紊者
理也人心氣也心之思性也所思之中節者理也
理不在性之外要人辨得清耳

仁義理也實氣也食色氣也亦性也得其正卽理也
惻隱羞惡感於外而發乎中飲食男女雖聖人不
能無故舍氣則無仁義舍飲食男女則人之類滅
矣豈可謂仁義非氣食色無與於性乎

發於心而得其正者名曰理發於心而失其正者名
曰欲理與欲特從而名之之辭耳非理欲各爲一
物相對待於中也亦非理獨屬諸性而欲專屬諸
情也若認得真切則理欲同出一心卽同出一性

矣

性情皆心也稟於天者謂之性動於物者謂之情動其初生之心則情即性動其後起之心則情非性專以未發者爲性猶未爲得也

朱子認太極爲理故有理生氣之說其認理氣爲二蓋由於此余謂氣之善處卽是理不惟無形實亦無物安能生氣氣者生於氣者也太極者萬物化之原氣之所從出也凡物上溯之而至於盡則名

曰極易稱太極是由儀象未分之始指其渾然之體蓋無可名之名耳方其未分也一氣渾淪則一理渾淪判而爲陰陽則健順之理著分而爲五行則五常之理著散而爲萬殊則萬事之理著是理乃氣之理於氣上見之非別有一物不從氣出與氣相附合也或疑氣化終古不忒必有主宰其間者不知氣之運也自能爲主宰寒暑晝夜循環無已飛潛動植各有定形閱千年而不變皆氣化之

自然非理爲之主宰而後能不變也人心寂然之時猶陰陽之未判氣渾淪而理亦渾淪及旣感而動心中自有主宰自有準則便謂之理是理乃心之理故曰仁人心也若謂未有形氣先有理旣有形氣理寓其中而爲一心之主宰則是理與氣爲兩物矣朱子因認太極爲理一處差則觸處皆差後之人豈可不察而仍其誤耶

或據孟子集義生氣爲宋儒理生氣之說作證不知

集義者人集之非義自集也以人集義實以氣生氣與理生氣之說正自有辨

天下事有理則治無理則亂理之所繫如此其大故
儒者重言之然理非有一物也布席於庭正則爲
理偏則非理偏與正皆存乎席者也理氣之辨如
是而已

宇宙間只是一氣而已天得之而爲天地得之而爲
地自天賦之則曰命自人稟之則曰性發於事業

則曰道合乎當然則曰理皆一氣爲之天無氣則不能化生人無氣則不能知覺故無氣則無命無性無道無理乃宋儒皆以理立論而視氣爲粗迹是蓋未嘗深思而已矣

中庸言率性之謂道亦是就氣之作用處大概言之猶易言一陰一陽之謂道陰陽之性有升降往來積之而四時成是卽天之道也人之性有喜怒哀樂達之而百爲著是卽人之道也蓋氣卽是性性

卽是道如鳶飛魚躍無往非道鳶魚之性豈能純善無惡而不害其爲道可見此等處只是大概言之耳

朱子謂理不隨氣爲存亡是泛言宇宙公共之理也若按實則必有是物而後有是物之理無是物則是物之理亡矣謂其不亡可乎

朱子謂萬物同出於一原是指理而言余謂萬物同出於一原當指氣而言同此一氣所生而生之類

各異其氣亦各異人與物之氣相遠故性亦相遠
理亦相遠人與人之氣相近故性亦相近理亦相
近若謂人之理相同無相近是公共之理空虛無
着之理也

泛言之則理只一理非有二也但就各人之身而言
則理有萬殊以性有萬殊氣有萬殊也非氣之果
有萬也其運行參差不齊分而爲萬耳同是聖人
其性亦微有不同處況等而下之乎須知人之性

猶人之形大體雖同實則未嘗有一人相同也會
心人可以悟矣

孟子言降才無殊蓋謂人性皆有理義大體無殊耳
觀其以凡同類者之相似證之又就足之同形口
之同耆耳之同聽目之同美者以申明之其意可
見矣若夫同類有不齊之等孟子亦非不知但此
章是於人疑其異處而辨其同自不暇於同處而
復辨其異再觀性反之論卽論語生知學知之意

則又明言降才之有殊矣

人知孔子以氣論性不知孟子亦以氣論性其辨告
子蓋辨其謂性無善之不可非辨認氣爲性之不
可也觀其言曰形色天性也又曰仁也者人也又
曰人無有不善又曰至於心獨無所同然乎如此
類蓋皆以氣論性卽氣言善學者若篤信宋儒說
而疑吾言請更衷諸孔孟可矣

宋儒謂人性中不可增一物其言蓋本於孟子孟子

曰君子所性雖大行不加焉雖窮居不損焉分定故也然孟子之意是爲成德之君子言之蓋君子能盡其性分量已定故不以窮達而有加損是論君子不是論性觀天降大任一節則曰動心忍性增益其所不能豈以爲性中不可增一物乎

孟子道性善是論本體曰存養曰擴充是論工夫孟子蓋指出本體之善教人用工夫後儒有專恃本體爲不學不慮之說者自託於孟子實孟子之罪

人也

朱子謂人之得於天而光明正大者爲明德蓋指性言也余謂人之行於身而光明正大者爲明德根於性非專指性言也觀古人言大德峻德懿德令德盛德至德皆取行道有得之義書云先王既勤用明德又云保受王威命明德又云惟公德明光於上下又云明德惟馨詩云予懷明德傳曰禹之明德遠矣歷觀古人之言何嘗以明德爲性乎

韓子言博愛之謂仁宋儒非之謂其言用而遺體也
夫愛出乎吾之心加乎人之身體與用兼舉矣觀
樊遲問仁孔子告之曰愛人孟子曰惻隱之心仁
也又曰仁者無不愛也韓子之言猶是孔孟之旨
也緣宋儒以仁爲性以愛爲情故有此論余謂愛
者情之善者也情善卽是性善仁者善之名也有
愛人之心則爲仁心有愛人之政則爲仁政有愛
人之言則爲仁言以愛爲仁何病之有惟愛出於

私則非仁耳

仁義禮智皆成德之名也愛人如己曰仁因時制宜
曰義恭敬而有節文曰禮辨是非不謬曰智有此
德則有此名資性以成之非指性而名之也論語
言好仁好知好禮好義或以知仁勇並言或以義
利禮樂對言蓋以四者爲美德也孟子曰仁之實
事親是也義之實從兄是也智之實知斯二者弗
去是也禮之實節文斯二者是也又曰夫仁天之

尊爵也人之安宅也又曰義路也禮門也又曰知者無不知也亦以四者爲美德也其曰仁義禮智非由外鑠我也我固有之也蓋謂四者之理根於心原於性耳非以四者爲性之名也忠孝節廉皆性所固有然以之名性則不可仁義禮智之出於性亦若是而已矣

今謂人性有惡疑若顯背於程朱而駭人聽聞矣然其實與程朱之說不甚異也蓋程朱正惡夫氣有

不善故離氣言性吾則以爲離氣不可言性故謂
性有不善言雖殊而意實相貫只在一分合間耳
學者講習討論當以理爲斷不以古爲憑也使吾說
果當理而無疑則雖考之於古有不盡合者必是
古人所見未精抑或言各有爲不可遷吾說以就
之也然必果有高過人之識乃可不然則流於猖
狂自恣矣

余於性命理氣向惟程朱之言是從癸巳歲實心體

驗若有所得覺程朱之言不無可疑由是不揣淺陋妄爲之說期與同學共商之證諸明儒羅文莊王肅敏王文成王文定楊晉菴劉忠端諸先生之書往往旨意相合丙申春又得陸桴亭先生思辨錄讀之其言性善同余者十八九惟認理氣爲二猶未免滯於舊聞余旣自喜用心之不謬而又恨不能起前賢一決其疑也附記於此使覽者知余之爲是說蓋非師心自用云爾

--	--	--	--	--	--	--	--

道藏精華第二集之七
文山遜叟蕭天石主篇

頂批金丹真傳

自由出版社印行

金丹真傳目錄

卷之一 正編

金丹真傳自序	一
築基第一	一〇
得藥第二	一五
結丹第三	一九
煉己第四	二二
還丹第五	二五
溫養第六	三二
脫胎第七	三八
玄珠第八	四一
赴瑤池第九	四五

卷之二 續編

葫蘆歌……………四九

明道歌四首……………五一

修真入門……………五三

修真大略……………五五

金丹五百字……………五八

掃邪歸正歌……………六一

卷之三 附錄

入藥鑑註……………六七

康節邵子詩解……………八五

呂祖沁園春註……………九一

卷之四 試金石

長生……………九七

師思·····	一〇三
二十四問·····	一一〇
一問簡易·····	一一三
二問眼前·····	一一四
三問可笑·····	一一五
四問心腎·····	一一六
五問家中·····	一一八
六問雙修·····	一一九
七問危險·····	一二〇
八問黃婆·····	一二一
九問伴侶·····	一二二
十問有作·····	一二四
十一問朝市·····	一二四
十二問築基·····	一二五

金丹真傳

四

十三問爐鼎·····	一二六
十四問鉛汞·····	一二七
十五問火藥·····	一二八
十六問呼吸·····	一二九
十七問日月·····	一三一
十八問法天·····	一三二
十九問花月·····	一三三
二十問子時·····	一三四
二十一問潮信·····	一三六
二十二問印西·····	一三七
二十三問沐浴·····	一三七
二十四問順逆·····	一三八
試金石自跋·····	一四一

金丹真傳自序

金丹真傳。余衍父師之緒作也。余師父故稱父曰父師。父師世居齊登黃。生於弘治十七年甲子。髫年好道。歷訪名山。調息運氣。弱冠得秦野鶴先生。守中採藥。結胎出神之法。迄王雲谷先生。胎息玄關。抱一無爲之旨。因與李若海結爲丹友。圓坐歲餘。瑩徹幾先。道未來事。歷歷如燭照。若海以爲道在是矣。而父師以爲非。陽神冲舉之道也。跋涉六年。遇石谷子真人。授以金鼎火符。玉液煉已。金液煉形。口訣。乃返若海廬。重整圓室。畢力修

仙真形

其隨至矣

彼之真鉛我之
真汞逆來歸汞
順去投鉛生人
生丹味此可以
了然

持然未登卓爾每悵一紙千山之隔一日有安老師者
扶杖而來形枯神爽謂父師曰可惜此公向上之志以
此修持恐終弗克父師異而問曰何爲大道超出生死
師徐曰金液還丹修仙作佛更無別說必先明真陰真
陽真鉛真汞逆來順去之理方敢言九轉金液還丹之
道父師請竟其說安師曰物無陰陽安得自孕牝雞自
卵其雛不成我本外陽而內陰爲離爲汞非得彼之真
鉛逆來歸汞何以結聖胎而生佛生仙彼本外陰而內
陽爲坎爲鉛非得我之真汞順去投鉛何以結凡胎而

不是御女探戰
却又是房中得
之家家皆有又
非自身所有可
以百矣

古人心中心絕不
自是志在尋師
則此一間可見

古先聖真助師
成道方薄則代
真助師書夜勤
勞護財護法同
為伴師力竭
口訣是謂法財

生男生女故順則人逆則丹有旨哉丹經中每每言此
丹房中得之非御女探戰之事家家自有非自身所有
法財鼎器赤縣神州外護善地侶伴黃婆等語而父師
猶未豁然也一日記遊華山時遇一神卜頭陀問曰何
時得師聞道陀曰安為汝師三問而三如是答且曰師
尋徒易徒尋師難今日安師之訪適諧卜語遂與若海
殷勤懇作用訣師曰善哉問汝能為我了生死吾不靳
汝發泄修仙之節次有九一築基二得藥三結丹四煉
已五還丹六溫養七脫胎八得玄珠九赴瑤池初三節

可爲人僊。中三節可爲地僊。後三節可爲天仙。大率三
候三關。明三仙之口訣。九琴九劍。行九轉之工夫。故稱
九轉仙丹也。然築基不完。不敢得藥。煉已不熟。不敢還
丹。功行不滿。無得玄珠。此丹藥火候。交銖斤兩。老嫩浮
沉之旨。一一備悉指示。父師乃恍然悟。與若海執弟子
禮。願卒業焉。退以所言質諸丹經。無不脗合。因速置丹
房器皿。虎龍琴劍。奉安師入室。若海虞丹財不足。復拉
其友道軒陳子助不逮。五月而體貌異。九月而得藥。二
年餘而煉已還丹。溫養事畢。安師辭去。父師寥寥湖海。

看他備辦丹房
器皿奉師入室
復拉朋友丹財
以助不逮是護
法三人矣
如此其捷也

得訣二十餘年
不能行
同志者護法也

現身說法即已
悟人

師服後天炁以
延年大藥未得
未遇外護力薄
之故耳

真師主誠慎重
之手

前必如我之爲
安師力不足代
以助之也自
安師授訣至此
數十年老來無

間二十餘年未獲同志六十始至潞安以初節工夫邦
垂死病甚驗遂被縉紳絆留不得去時年六十有八不
得已而始娶吾母七十歲生余七十三歲生余弟八十
八生余妹惟僅僅服後天炁以延其年耳而外護未獲
大藥未得安忍斯道之泯泯乎乃進余而囑之曰道禁
父子相傳慮非其人也然汝乃法器不可使斯道失緒
命卜日焚香盟神畢授其所爲術每授一節必痛哭流
涕明其不獲已之故復曰汝之爲我其必若我之爲安
師乎余受教畢懷自周公過訪以語省菴白公薦諸京

用方得兒子代
蘇可憐
乃得何公汪公
助所不給

自古授受未有
一口吐盡臨去
乃授全旨

戒以不可輕洩
最大神也

師縉紳會芝嶽何公蒼衡汪公輩助所不給粗備鼎爐
琴劍行未幾而體貌頓異慧靈漸啟飄飄有出塵風味
迨年百有六歲遂厭勞器思超凡境而余兄弟懇懇留
也復留居數月乃進余而示以細微囑以勇猛歎曰吾
今遠辭汝去矣我未了之願俱托之汝道不可輕泄也
汝命豈重於古仙師乎當鑒之平叔三遭天譴矣遂仙
去時危坐一榻頂有白氣郁郁浮空異香四徹鄉縉紳
及士民咸驚訝而羅拜焉余杜門慕演者三年矣不欲
以父師之傳爲淮南旌陽室中物也遂北遊京畿廣求

以道全形是道
非造

接命之術是術
非術

補完氣血復成
童體成仙作祖
於此起程當知
草米金石乃
與人補人以氣
血補氣血耳

同志得以道全形者五六人。形全之後。翩然逐名利去。
卒未有求延命術者。王子抵汴。坊間見玉洞藏書。索其
人。則李楚愚筆也。因邂逅於藩臬公署。為莫逆交。而楚
愚退不敢當。拜而問曰。修仙有次第乎。曰。有。初為人仙。
次為地仙。終為天仙。人仙者。地仙之因。地仙者。天仙之
自也。曰。敢問何以修人仙。曰。補完氣血。復成乾體。復得
外藥。結成內丹。此人仙也。採鉛煉汞。凝而為砂。真陽外
來。聖胎脫化。此地仙也。玄座虛浮。懸一黍珠。餌之昇仙。
上朝金闕。此天仙也。然結丹與還丹有異。癸鉛與壬鉛

金丹真傳

下。癸陰也。

還丹者由彼而還于己。

不同。結丹之法由我而不由人。還丹之功在彼而不在己。藥論癸壬。癸不採而壬可採。丹分二四。二得丹而四合丹。鉛汞兩家。半在彼。今半在我。雌雄二劍。一伏虎而一降龍。此丹藥之辨也。時衡麓張公留居邸署。余日與楚愚累成帙。括發揮九節之功。頗盡而楚愚請付剞劂。氏以公海內。余慮道未成。難以示人也。因述父師得道顛末。冠諸首。名曰金丹真傳。就高明者正焉。父師諱教。鸞號烟霞散人。

宏治十七年甲子至萬曆四十二年乙卯百十一年。

萬曆四十三年乙卯清和月。男汝忠。汝孝。全頓首拜書。

頂批金丹真傳卷之次

長治孫汝忠以貞著

應城張崇烈衡麓註

應城李 堪任之疏

濟一子金銘傳金銓頂批圖點醒要

悟明子荆沙徐立先叅訂

乾陽子麻城俞慕純叅訂

定陽子夔陵熊懷善叅訂

貞陽子臨川李拱辰叅訂

築基第一

後知坎坎填離
古語看自古聖
人誰肯如此信
說都認了心
腎為坎離清謂
取腎填心又豈
知是追他氣血
又豈知玄關
無是追他氣血
之具

以下各文中
之已、比、白、應
作己、煉、己
尤然。

若問築基下手須明橐籥玄關追他氣血過丹田正是
填離取坎血辨交銖老嫩氣明子午抽添功完百日體
成乾到此人仙不遠

註曰築基者身為丹基築之使固也橐籥者築基之
具也古云築基先明橐籥煉已須用真鉛是也玄關
者丹之門戶也血屬陰氣屬陽俱從外來必須追取
乃過丹田已為離離之中爻虛而為陰彼為坎坎之
中爻實而為陽追彼氣血入我丹田是為填離取坎

血之老嫩。關乎時日。故當辨爻銖氣之抽添。防其寒燥。故當明子午百日功完。則離得坎之中爻。實而成乾矣。此人仙之事也。

疏曰。人稟父精母血以成身。細緼之後。漸次成形。成形之際。父精藏於腎。母血藏於心。心腎脉連。隨母呼吸。精血互生。積至十月。精滿一兩。血週徧身。脫離母腹矣。既生之後。所哺者母之乳也。乳本應月潮載氣上升。變紅而白。則陰變爲陽矣。乳含陰陽之精。故嬰孩哺之。而精逐陽長。血逐陰生。積至一歲。則精滿二

樂其清便是道
集到此若童男
子得至人點化
便不須行此百
日之功直超聖
地然此勝現難
有之事

兩至二歲則精滿三兩至十五歲則精滿一斤之數。而男道成矣。斯時也。精氣充盈。是爲純乾。是名上德。若得至人點化。則基本自固。無事補氣補血。得藥還丹等事。自然提挈天地。把握陰陽。使心合氣。氣合神。神合虛。壽敝天地。無有終時。契曰。上德無爲。不以察求者此也。自是知啟情生精。滿不能自持。神完不能自固。以妄爲常。以苦爲樂。日用夜作。皆損精損血之事。而純體遂虧。乾之中爻走入坤宮。虛而成離。是名下德。虛則當補之。使實。走則當追之。使還。故必藉修。

人與人同類物
與物同類人破
人補用以施工
得其類矣

補返還之法。然後可以復成乾體。立就丹基。以爲修
仙之根本。而修補返還。其事不一。契曰。下德爲之。其
用不休者。此也。然補陽必用陰。補陰必用陽。竹破竹
補。人破人補。取其同類。故契曰。同類易施功。非種難
爲巧。修補者。補氣補血也。氣與血原非兩物。氣周榮
衛。融而爲血。血行胞絡。復蒸而爲氣。惟氣損則不能
生血。血損亦不能生氣。故皆須用補。然氣之運也。虛
虛則隨呼吸以出入。故補氣之功用多。血之行也。實
實則一人不復出。故補血之功用少。必氣以其虛者。

細看此段更知
藥基之理矣

補之固有琴
劍兩採之尤
有大候老嫩
也
發路至此愚人
斷執殺清淨一
身至死不悟長
哉
用法收來四字
此法即在世間
當尋還天下必
有知此法者何
也道不絕于人

補之於先使吾氣既足然後可以補血之實使血有
所歸氣不補未有能補血者也氣血不補未有能完
基者也氣者後天鼎中所生先天之氣也補之有琴
劍焉須明日時符火可也血者或先天鼎中或後天
鼎中之所自降也補之亦有琴劍焉須辨老嫩交銖
可也補之之時神交體不交氣交形不交雖交以不
交却將彼血氣用法收來與我精神兩相湊合而凝
結爲一然後虛者不虛損者不損而丹基始固可以
得藥此修仙中第一事也

開必有統道統
之人非有天功
德不易合耳

學人欲識鼎爐
千萬年無人道
破請看

二人同心

得藥第二

若問如何得藥。採鉛制伏陰精。黃婆侶伴要同心。纔去
安爐立鼎。虎坐山頭有應。龍眠海底無聲。鉛珠滾滾過
崑崙。到此名爲丹本。

註曰。得藥者。得後天鼎中所產先天之外藥也。鉛卽
所得之藥。陰精難固。須得鉛以制之。黃婆者。外黃婆
也。侶伴者。同志三人也。爐者。彼也。鼎者。我也。虎木難
伏。如易履之不得其道。則反噬人。坐者。受龍制伏也。
易曰。同人先號咷而後笑。二人同心。其利斷金。是也。

使氣之神

下峰之頂
為崑崙
註誤。

凡父母生身

真母產藥

藥採後天鼎中
收入自己身中。

虎坐山頭。即華嶽山頭。雄虎嘯也。應即天應星之應。
藥生之時也。龍者變化不測之物。眠者定靜之意。海
底即契所云深淵。悟真所云潭底也。無聲者兌合不
以譚也。鉛珠滾滾者。藥之景象也。崑崙者。人身最高
處。與悟真註下峰之頂。為崑崙不同。本者丹必本此
而結也。

疏曰。太始之初。資於父母。以有生。修補之後。資於真
母。以得藥。藥者。後天鼎中所產外藥也。得藥者。採取
後天鼎中外藥。收入身中。與我補完之氣血。兩相配。

壬可用而
癸不可用

合使點制陰精化爲真汞然後形神乃全壽元堅固
可爲仙佛之階梯故曰採先天中先天可以成仙作
聖採後天中先天可以益壽延年也然後天中先天
有壬有癸癸者陰中之陰不堪供藥王者陰中之陽
乃可言藥故採藥者不取癸而取壬也然得藥之鼎
既稱後天而藥屬先天者何太極雖分陰陽未耦猶
然混沌之初也癸未可用故先以雌劍摘去之壬乃
可取故後以雄劍採取之然非預設黃婆先置琴劍
則藥生之時何以措手故言要取魚時先結罾莫待

著眼細心
琢磨

普一恍惚常飲
仙家酒又曰壺
內坎添延命酒

所以用伴黃
連之藥故

金丹真傳

臨澗空歎羨也。惟外來真藥本屬先天之精一點元氣。渾然純全。未經撓動。而我以後天之質。驟受此先天之藥。陰爲陽竊。陽爲陰翫。陰欲退舍。尙爲形包。而未能脫駕。陽欲爲主。然猶穉嫩。而未能卽安。故欲消者不能卽消。欲長者不能卽長。以遷以延。以貪以戀。渾身上下如醉如癡。不有侶伴黃婆扶持。何以行符運火。其制伏陰汞。全憑這段工夫。得此數度。則三田寶滿。丹基堅實。卽未還丹。亦可久視長生。稱人中仙矣。此修仙中第二事也。

結丹第三

若問如何丹結六門緊閉存神却教真主坐黃庭夢寐
元陽謹慎木性金情配合水升火降休停翩然住世保
真形必待陰符退盡

採外來之藥這
句是求鉛汞我
真無這句是煉
汞

提防誘漏
計此處

註曰結丹者採外來之藥聚我真炁結而成丹也非
還丹而結聖胎之謂六門緊閉者耳目口三竅閉塞
勿發通也存神者抱元守一溫養內丹也真主者已
汞也黃庭者藏精之府也坐者不動之義坐黃庭者
已得外藥化精為汞而歸落黃庭也謹慎元陽者陽

排遣心術

節省言語

屏除妄念

細審此性情二

句便解得無同

字金來歸性勿五

字

道情

將外來之藥收入身中與我陰水相凝結如凡明白愚人猶向自身求之可

防滲漏謹慎夢遺排遣昏沉節省言語屏除妄念而調息綿綿也木者東方震木也金者西方兌金也性在我屬木情在彼屬金配合者木性愛金順義金情戀木慈仁也水本潤下载氣上升火本炎上得水下降休停者河車轉運不息也陰符退盡者丹結之後陰氣漸漸自然消滅也合前二章人仙之事畢矣疏曰吾身之氣原自散亂不受銓制不肯凝結謂之陰精惟外來之藥收入身中與我這點陰精兩相凝結聚而不散謂之結丹結丹有定位焉一名氣海一

謂有目無珠

借此外來之藥
擒制五臟之氣
丹從內結藥自
來說得如此明
白做千古盤踞
發萬古秘藏未
有如此書者

名下丹田與臍相對臍上二指臍下二指中間一寸
二分豁然空虛衆水所歸衆氣所聚之處古僊云氣
歸元海壽無窮是也然丹何以結借此外來之藥擒
制五臟之氣使不散亂結而成丹也蓋丹基初立未
經制煉必須隄防滲漏謹慎夢遺排遣昏沉節省言
語子前進火午後退符餘時調息綿綿似有似無屏
除妄念如愚如訥如雞抱卵煖氣不絕似龍養珠蟄
伏不動火功既足內丹自成一顆靈明宛如丹橘結
在丹田英英有象至是則血化爲精精化爲汞本性

真汞真鉛

己土戊土。

二土之用切

不可忽。

戊土陰二土

圓明如如長照。陰魔退盡止。留得半斤活潑潑的直。
汞是謂內丹。故曰內丹成。外丹就。內丹者。己之真汞。
名曰己土。外丹者。彼之真鉛。名曰戊土。內丹既結。即
爲人仙。此章謂養性立命之功。非還丹結胎之道。此
修仙中第三事也。

煉已第四

若問如何煉已。鼎爐琴劍無差。弦前弦後採金花。火用
既未兩卦。九六週天度數。龍頭虎尾擒拏。以鉛烹汞。結
成砂。方許還丹造化。

煉己二步
工夫南
派與北派
各異此
切宜注意
為是

註曰。煉己者。煉身中之己。汞使變而成砂也。鼎爐琴劍。與前得藥後還丹之鼎爐琴劍不同。無差者在慾無慾。居塵出塵也。弦前弦後者。金花發生之候也。煉己之火。亦用既未兩卦。分子午而辨老嫩。憑伴侶以定刻漏也。九六者。陰陽卦爻之謂也。週天度數者。煉己之火候也。龍頭虎尾者。進鉛火之門戶也。擒拏者。令其住而不令其去。取於人而不失於己也。將身中的活汞。煉成一塊乾水銀。故曰成砂也。功夫到此方許還丹。

抱朴子曰敬之
如佛畏之如虎
抱只至誠專密
四字處之以德
惠之以仁雖屬
煉已之功實爲
調鼎之事
嗚呼叮嚀有履
冰之懼

疏曰。煉已者。已身中之真汞。煉而成砂也。雖用鼎爐。琴劍。侶伴。黃婆。必須端謹誠肅。敬若神明。愛若父母。懷之以德。惠之以仁。心無雜念。意絕妄想。方得鼎爐之用。合煉已之規模。蓋丹房既立。爐鼎器皿。一應俱全。自成僊丹。倘一念少差。藥魔並起。爐鼎器皿俱歸無用矣。故曰還丹容易煉已最難。不可不慎也。其必在慾絕慾居。塵出塵。潔淨壇墀。安排琴劍。看鉛花而行火候。托黃婆而定浮沉。憑侶伴而分刻漏。照子午而備抽添。用飛靈劍。採鉛於虎尾之中。用通天劍。進

功純乃可還丹
以求大藥
功純乃可還丹
以求大藥

火於龍頭之上。依法度追魂制魄。憑匠手捉霧拿雲。
使神冲氣。氣冲形。薰蒸百骸。火煉鉛。鉛煉汞。配合三
家。趕退三尸九賊。銷磨六慾七情。精津血液一點化
爲瓊膏。唾涕汗淚半滴不生。諸竅血液變自脂髓。真
汞骨氣俱是金精。肌膚皆成玉質。蓋煉已功純。方有
此效。非可一蹴至也。到此地位。方可以求還丹。此修
仙中第四事也。

還丹第五

若問還丹作用。須明陽裏先天。晦朔前後正無偏。奪得

金精一點二候功夫在彼。四候我用機關。嬰兒姤女正團圓。門外丁公吶喊。

註曰。還丹者。還此先天真陽之金。使復歸于乾宮也。非結丹及黍珠之說。陽裏先天者。先天中之先天。不謂之鉛。而謂之陽也。故有陽產於鉛中之說。晦朔前後者。日與月交。正在晦朔兩日之中。合體而行。同出同沒。喻陰陽不相離也。金精者。二八金水之精也。先天真氣。故曰一點。二候者。外丹作用得丹之時也。其用在彼不在已也。四候者。內丹作用合丹之時也。其

邱祖謂晝夜清
自滿洞天

用在已不在彼。嬰兒者真鉛也。姤女者真汞也。團圓者配合之義。丁公者真火也。此火是煉丹之火。小則丹不結。大則恐傷丹。火自外來。至於吾身。薰蒸透徹。發洩有聲。清響不絕。故曰門外丁公。吶喊。

疏曰。丹者先天一點真陽之金也。非外得之藥。亦非癸中之壬。故曰鉛生於癸。後陽產於鉛中。還丹者還此先天真陽之金。使復歸於乾宮也。故曰依他坤位生成體。種向乾家交感宮。蓋鴻濛混沌之初。太極未判之始。此先天之陽金。元屬於乾。謂之乾金。乾交於

還屑轉出乾之
配坤之女這便
是同類得同類
易子施功矣

坤遂奔入坤宮矣。故謂之坤中金。坤得此金以實其
中。遂成坎象。坎居北方癸水之地。金藏水中。又謂之
水中金。此金爲先天之寶。不能久居於後天之坎。因
化爲兌。兌自坎戶而居西天之西方。又謂之兌金。若
求此金。不求之乾。不求之坤。不求之坎。專求之兌。兌
與坤月同類。故能代坤行事。又坤者乾之配。兌爲坤
女。與乾爲同類。契曰同類易施功。非種難爲巧者。此
也是乾之陽金流轉而歸於兌。以此金復歸於乾。乾
乃得還此本來之金。以爲丹。故曰還丹。結丹者。採取

外來之藥。擒制吾身之氣。使不散失。聚而成象。結內丹也。還丹者。彼之真陽方動。卽運一點已汞以迎之。外觸內激。而有象。內觸外感。而有靈。如啗吸鐵。收入丹田。還外丹也。丹從月生。月有圓滿之義。八月十五日夜半子時。陰魄於此消盡。陽魂於此全滿。謂之純乾。正合一斤之數。正當採取之時。故日月之圓存乎口訣時之子。妙在心傳。月之陰魄屬水。陽魂屬金。初入之夕。陽魂半滿。陰魄半消。謂之上弦。陰中陽半。得水中之金八兩。二十三夜。陽魂半消。陰魄半滿。謂之

理老陰不生故
借兌以代之也

無財不可以爲
悅得之惟有財

下弦陽中陰半得金中之水半斤上弦者晦朔之坤
一變而爲初三之震再變而爲初八之兌也兌爲少
女有代坤之責焉下弦者十五之乾一變而爲十六
之艮再變而爲廿三之艮也艮爲少男有秉乾之責
焉以下弦之弦後合上弦之弦前則陽與陽相湊魂
與魂相成二八共成一斤是爲滿月是爲純乾而丹
道成矣故曰鉛八兩汞半斤合成一塊紫金丹紫陽
曰陰陽得類歸交感二八相當自合親者此也還丹
之時須知陰真君論其言曰欲修此道須假資財如

三人同志謹訪
危

首尾武中間文

煉命一出時刻
休違

無資財則修金丹不成。又須三人爲侶。方可修煉。三
人同心一志之良友也。密當八月首望之宵。一陽初
動之際。當先主者。禹步登壇。左手擒龍。右手擒虎。精
調氣候。數按周星。匹配陰陽。息符刻漏。故得金水交
併。龍木孕英矣。一者坐幄運籌。經文緯武。而記其中
問。首尾之所施。不使毫髮差忒。故仙翁曰。大都全藉
修持力。毫髮差殊。不作丹矣。一者潛窺刻漏之的。密
整抽添之用。準備火工。無失爻卦。逾時過刻。丹必難
成。是云求之不失其時。必有天仙之分。此時男兒懷

孕聖胎方結此修仙中第五事也

溫養第六

若問如何溫養。屯蒙水火抽添。寅申子午用心看。卯酉臨門勿煉。念動悉歸紫府。魔來慧劍常懸。丹成十月聖胎完。自有真人出現。

結胎養食
胎養神
出神乃至
神化無化
工夫各有
貴用活子
午。活子知用
者多。活子
知用者則不
矣。

註曰。溫養者。火氣不寒不熱而調養之謂也。屯蒙者。朝暮直事也。抽添者。進火退符之義。寅申者。金火生旺之鄉。子午者。陰陽發生之際。須要用心看守。勿令泄氣。悲滅神丹之分數。卯酉者。陰陽之門戶也。此二

時爲沐浴之候卽宜罷功若加添炎火則反傾危矣故曰勿煉紫府者真氣歸藏之所也慧劍者覺性也十月胎完真人出現卽陽神出戶也

疏曰溫者不寒不熱之義寒則火冷而丹不凝熱則火燥而丹易燦故須不寒不熱若養砂汞者然是之謂溫養者從容涵育俟其自化若天之澤物雨暘以時母之孕子寢食有節然後自成自生是之謂養古云採鉛止一時合汞須十月一時者知雌守雄四候之前二候得丹也十月者知自守黑一年之內九轉

功成也。故溫養之時，必用鼎器。辨屯蒙朝進陽火，屯卦直事，暮退陰符。蒙卦直事，屯震下坎上，坎之中爻，卽所還之丹。震之初爻，卽所進之火。謂丹在上而陽火從下以溫之也。蒙坎下艮上，艮之三爻，卽所退之符。謂丹在下而陰符從上以養之也。一日十二時，一時三十爻，合十二時共成三百六十爻之數。朝屯暮蒙，進火退符，法十二時而行事，亦協三百六十之數。然朝日進火者，朝屬陽，陽主進，故三十之數進而加六，自子至巳，每三十加六，合之得二百六十一數。卦

應復臨泰壯夫乾。暮曰退符者。暮屬陰。陰主退。故三十之數。退而減六。自午至亥。每三十減六。合之得一百四十四數。卦應姤遯否觀剝坤。陽生於子。進陽火者。宜子時行事矣。乃不於子而於寅者。火生在寅也。故進火乘生旺之時。陰生於午。退陰符者。宜午時行事矣。乃不於午而於戌者。火庫居戌也。故退符待庫藏之際。然進火退符之時。舍沐浴一節。在內。沐浴者。住火停工。洗心滌慮。而防危慮險也。木旺於卯。卯木二月節氣。木旺則火相。進火者。宜二月沐浴矣。乃正

月上元便當知止者正月卦屬泰三陽在下三陰在上陰陽停勻與上弦之月水中金半相類也金旺於酉酉本八月節氣金旺則火足退符者宜於八月沐浴矣乃於七月中元要識持盈者七月卦屬否三陰在下三陽在上陰陽亦停勻與下弦之月金中水半相類也度人經曰璇璣玉衡一時停輪言沐浴也溫養之功本是十月但除兩月沐浴止得八月溫養故須一年工夫方足十月之數而聖胎始成嬰兒自現紫陽翁曰嬰兒是一含真氣十月胎完入聖基又曰

踵息有
法養其
秘發言
甚詳切
不可忽

一載生箇兒。箇箇會騎鶴者。此也。修真之士。運火行符。須要精調氣候。幹運天罡。順陰陽四時代謝之機。明天地五行生剋之理。呼宜默默。息用綿綿。莊子曰。衆人之息以喉。眞人之息以踵。者。此也。玉蟾老仙曰。閉極則失於急。縱放則失於蕩。眞一子曰。定刻漏。分晷時。簇陰陽之神鬼。蹙三百六十之正氣。回七十二候之要津。進六十四卦之陰符。鼓二十四氣之陽火。天關在手。地軸由心。天地不能匿造化之機。陰陽不能藏停毒之本。致使神變無方。化生純粹者也。無名。

子曰。火候過差。晷刻不應。金宮既砂。汞之不萌。玉鼎
乃蟲螻之互起。大則山崩地圯。金虎與木龍飛騰。小
則雨驟風飄。坎男共離女奔逸。慎之慎之。此修仙中
第六事也。

脫胎第七

若問脫胎造化。這般景象。誰知絳宮已住幾多時。又到
泥丸三日。頂門忽然雷響。懷中抱着嬰兒。神兵百萬來
護持。上帝已知名字。

註曰。脫胎者。人間希有之事也。凡胎以順結。故其脫

凡胎與聖胎結脫之
衆坦談無
遺一矣。

也從下聖胎以逆結故其脫也從上胎結於下丹田。
男與女同其容受宜也。至絳宮則狹矣。泥丸又狹矣。
而可住可到何也。神者無方無體之謂。卽金石可穿。
而何絳宮不可住。泥丸不可到也。頂門迸裂。正龍子
脫胎之時。陽神出現。號爲真人。則陰魔鬼賊化爲護
法。三部八景化爲神聖。三萬六千精光化爲神兵矣。
黑籍除名。丹書注字。上帝豈不知名字乎。合前二章
地仙之事畢矣。

疏曰。大造之內。乾父坤母。二氣氤氲。萬物於是乎生。

順生逆生之理。
發前人未發之隱。

不可執非。
定如此也。執則死矣。

成故曰廣大。惟人亦然。人有先天。有後天。先天者。靈父聖母也。後天者。凡父凡母也。凡父凡母交。汞來投鉛。陽施而陰受。謂之順。順則人胎結而生男。生女。靈父聖母交。鉛來投汞。陰施而陽受。謂之逆。逆則聖胎結而生佛生仙。結聖胎之理。與結人胎之事。渾無差別。但有順逆之異。爾十月胎完。霹靂一聲。頂門迸裂。嬰兒出現之後。又有調神一節工夫。陽神纔現出三五步。隨即收回。出十餘步。又隨收回。出半里一里外。又隨收回。出二三里外。又隨收回。恐迷失路途。不知

返還久久純熟。千里萬里。如同展臂。此調神之事也。神者變化不測之謂。神既調熟。則聚自成。有不一於有。散自成。無不一於無。不一於有。則陽不足以固之。超乎陽之外矣。不一於無。則陰不足以限之。超乎陰之外矣。陰陽兩超。有無不拘。則一化十。十化百。百化千萬。周遊三界。去來自如。大洞經曰。萬氣齊仙者。此也。修行至此。稱陸地神仙矣。此修仙中第七事也。

立珠第八

若問立珠妙用。神仙復做神仙。廣施陰德。滿人間。勅賜

金書玉簡。玄座寶珠一顆。吞來羽化翩翾。瀟然脫跡武夷山。飛入蓬萊閭苑。

註曰。玄珠者。玄座虛浮。去地五丈。懸一寶珠。大如黍米。圓陀陀。光燦燦。佛家所謂牟尼寶珠。龍女所獻世尊者也。神僊復做神僊者。由地仙而天僊也。必片念不留。纖塵悉化。人我無異觀。恩讐不兩視。遠近親疏。聯爲一體。鳥獸蟲魚。渾爲同氣。道高德重。上與天齊。然後冥冥之中。默相感孚。賜以玄珠。霞光燦爛。其貴重莫可稱述。餌而服之。身生羽翼。脫跡武夷。飛入仙

切不可作如
是者也

大藏經五千四
十八卷金剛經
五千餘言道德
五千餘言黃庭
經五千餘言參
同契五千餘言
一枝花曰五千
日近心第三
十時辰暗神盤
又曰五千四十
八而最妙呂祖
百句章曰覽賢

境矣。蓬萊隔弱水三千里。閭苑在西營。去中土二萬
里。皆神仙所居之地。

疏曰。立珠者非後天中先天之藥。亦非先天中先天
之鉛也。得立珠者非採壬於癸後。亦非得陽於鉛中
也。乃五千四十八日時刻無差。先天鼎中所產黍米
珠也。此鼎千萬中不得一二。百餘年不一再逢。有道
之士。卽雅志立珠。而妙鼎難值。亦安得而餌之。蓋是
立珠也。其賜在天。其感在人。必三千行滿。八百功圓。
道高德重。如虛靖所謂上天陪得玉帝。下地陪得乞

丹房器五千四
八春學道諸君
也曾察究此五
千四十八爲何
事乎
妙鼎雖值卽妙
是鼎認得麼
上天下地二句
謂契心平等
降生龍女其賜
在天此感彼應
其用在人感之
必候五千四十
八日之期合藏
經之數始得分
辨矣王玄珠成
集
之解
卷之八
之解
卷之八

兒乃是世間真男子者。然後冥冥之中。默相感召。降
生龍女。按五千四十八日之期。正合一覽大藏經之
數。天地日月之精。會於斯。陰陽五行之粹。聚於斯。標
靈呈瑞。結一寶珠。現空懸中。霞光耀日。其貴重莫可
稱述。度人經曰。玄座虛浮。懸一寶珠。大如黍米。釋名
大乘般若。九品蓮臺。光明藏。大如意。妙法靈威。牟尼
寶珠者。此也。修真之士。餌而服之。身生羽翼。位列仙
班。玉女侍前。金童導側。食天廚之饌。不食人世珍饈。
服六銖之衣。不曳人間羅綺。應車可駕。鸞鶴可驂。大

仙成矣。此修仙中第八事也。

赴瑤池第九

若問瑤池快樂。其間受用無邊。上朝金闕。玉京山出入。鸞車鳳輦。食有天廚仙脯。六銖羽服。飄然衆仙齊至。賀新仙到此。平生志滿。

註曰。瑤池者。崑崙之圃。閬風之苑。西王母所居之地也。金闕。卽通明殿也。玉京山。卽蕭臺也。鸞車。鳳輦。輿車羽輪也。天廚。仙脯。六銖羽衣。卽天然化生衣食。所謂五廚仙饌。無縫衣也。平生志滿。上陽所謂大丈夫。

功成名遂時也。

木公金母
之說

疏曰。瑤池者崑崙之圃。閭風之苑。王母所居之境也。天地之初。原未有人。東方木炁結一天仙。名曰木公。西方金炁結一天仙。名曰金母。二仙既降。誕生二十八女。而人類由茲以繁。仙凡由茲以判。是二仙者。古今人物之大父母也。修仙之士。功滿三千。行圓八百。中扶桑大帝之選。膺方諸帝君之錄。赴瑤池以錫宴。謁金母以受圖。上朝玉皇。獲授仙職。司九天之造化。爲皇人之真宰。功成名遂。大丈夫平生之事畢矣。彼

俗言神仙還是
神仙做那有凡
人做神仙余謂
神仙本是凡人
做只是凡人心
不堅

區區圭組石火耳。電光耳。浮漚爾。安足羨哉。而羶慕
之何爲。嗟嗟瑤池。雖非俗骨可到。而釋迦如來不從
地湧。廣成老子豈自天來。總之凡父凡母之生成氣
血精神。以無異巍巍大道。箇箇圓成。燁燁金丹。人人
可餌。患志不立。立志不堅耳。能堅厥志。更接真師。指
示三候三關。授以九琴九劍。闡明得藥得丹。得玄珠
之次第。詳勗人仙地仙天仙之功夫。則羽輪不必升
二萬里之瑤池。近在尋尺。罡風不必御九重天之通
明頓回目睫。張葛鍾呂爲我同儕。堯辛洪寥爲我家

室矣。此修仙中第九事也。

金丹真傳卷之次

長治孫汝忠以貞 輯著

葫蘆歌 有序

安師祖爲父師所作并葫蘆一具付於父師一名雄劍爲人室下工修丹得藥之器器非其人不敢傳爲傳其歌與學道者共識之汝忠誌

此器即子午卯
酉四正之宮脩
月下手必用之
物一名沒絃琴
一名無孔笛西
遊記之獨木橋
渡流沙河九骷
髏中一葫蘆陰
符經曰發日月
器是生龍象即
此器也余許味

葫蘆巧。葫蘆巧。兩箇葫蘆來回跑。葫蘆裏面有金丹。服者長生永不老。又不大。又不小。寸口乾坤都裝了。坎離顛倒憑葫蘆。長男奪取少女寶。明老嫩。知昏曉。火候文。

此器曰仙人遺
我上天梯也
烹雲必用之
食納達青鳥使
為青陽變化瑞
池

珠休錯了。龍虎交媾在黃庭。妄作三峰命不保。鉛中癸
隱先天採得鉛。癸不成丹。火文火武明六六。弦前弦後
識三三。竹要敲。琴要鼓。三百七五從頭數。鉛來投汞結
仙胎。我返為賓。他作主。拜明師。求口訣。不動法。財不肯
說。安爐立鼎。用法財。備辦法財。買金液。修行人。要識貨。
赤縣神州選九箇。離山老母整壇墀。無生老母登寶座。
賜靈丹。珠一顆。吞人腹中命在我。混沌七日死復生。全
憑侶伴調水火。陰漸退。陽漸長。返老還童如翻掌。曾聞
丹藥可駐顏。始信神仙不說謊。行着妙。說着醜。惹的愚

人笑破口直指單傳這葫蘆。不得葫蘆難下手。這葫蘆
價千金。自古仙佛不敢輕有緣。若遇真傳授。共作龍沙
會上人。

明道歌四首

至七言

道道要人若好。早求師。速備藥。器皿丹房。虎龍爐竈。同
心侶伴難。服伺黃婆妙。三關三候分明。九琴九劍細造。
方敢入室採真鉛。說與時人真可笑。

道道玄玄妙妙。先築基。後得藥。煉已純熟。還丹應兆。鉛
汞合三家。性情歸一竅。火候仙胎結成。十月嬰兒懷抱。

天門迸破顯神通。龍沙會上書名號。

道道龍吟虎嘯。竹葉敲龜。要叫水火陰陽。雌雄白皂。鑿開混沌門。劈破鴻濛竅。認得老嫩交珠。系透浮沉顛倒。順成人去。逆修仙。不遇知音。莫與告。

道道一理三教。不二門。虛無竅。涅槃妙心。玄關橐籥。爲作有功夫。色相無名號。識得凡聖同居。打破仙佛其樂。玄玄玄更更玄玄。道道道成成道道。

修真入門

補精補氣
補神使完
其純陽無
漏前之乾
體為修其
功門之藥其
信乎是否賴有
此既漏之身

夫一陰一陽之謂道。偏陰偏陽之謂疾。純陽而為仙。純陰而為鬼。半陰半陽則為之人。陽氣盛則百病不生。陽氣衰則諸患侵體。蓋陽衰者皆因精氣神不足。不足者必須補之。契云：精不足者補之以味。形不足者補之以氣。精從內守，氣向外生。補陰必用陽，補陽必用陰。皆言補氣之法。然補氣之法，理出兩端：有清淨而補者，有陰陽而補者。夫清淨而補者，必須定心端坐，調息歸根，候一陽之初生，採先天之正氣，聚於丹田，久則丹田氣滿。

轉

以下皆為上

來陰陽双

口訣則仍未

此段極宜細

心揣摩為要

鼎器二字知道

應

千萬年不渡之

秘那許你和盤

托出

三手祖曰人見

貪情欲我看似

親娘

果老祖曰白頭

充於五臟五臟氣足散於百骸百骸氣全自然撞透三

關由前降入黃庭以身中之坎填身中之離結胎脫體

功用固神但既漏之身難以速補已放之心不能遽收

不若陰陽相補有所憑藉不大勞神入門為易也必用

鼎器先開關竅然後補氣補血鼎器者何即悟真云靈

父聖母也其用之時神交體不交氣交形不交男不寬

衣女不解帶敬如神明愛如父母寂然不動感而遂通

者此也夫已者外陽而內陰其卦屬離在內者精神而

已彼者外陰而內陽其卦屬坎在內者氣血而已將彼

老翁相對那紅顏
娘子巧因緣
內會神仙

以之生子必產
長命富貴之男
以之修仙必作
霄漢飛騰之客

氣血以法追來收入黃庭宮內配我精神煉作一家名
爲四象和合故云氣不散亂精不泄神不外遊血入穴
攢來四象進中宮何愁金丹不自結此爲築基之功復
成乾健之體功夫到此圖子者必生聰明端正之男長
命富貴之子保守無漏可作人仙再行煉已還丹調嬰
面壁現出陽神者爲天仙此道至簡而不繁至近而匪
遙其效如立竿見影之速經云倘非慈悲利物濟人陰
德之士萬世難遇也

修真大略

金丹真傳

龍虎雙全鉛汞
兩配是金木交
煉不是元坐單
修

結仙胎成聖結
凡胎成人皆從
彼我生

是入室下功不
是蒲團枯坐雖
是房中得之却
非三家採戰
有益於我無損
於人

竊聞還丹大道原非元坐單修陰陽龍虎必雙全玄牝
汞鉛須兩配參同原有明訓悟真已註真詮順去成人
稟凡父俗母之真氣逆來成道借靈父聖母之元陽我
之物爲汞爲離本外陽而內陰非鉛投何以結仙胎而
成聖彼之物爲鉛爲坎本外陰而內陽非汞合何以結
凡胎而生人汞向已生故云我家原有物鉛從彼出故
云他家不死方古傳入室下功豈曰蒲團空坐纔說三
峰採戰便教九祖沉淪見之不用用之不見誰道御女
寂然不動感而遂通何至損人道有三候三關法用九

不存紙上必待
師傳
王簡玉易齋子
能成

羣九劍築基須進氣補血煉已則烹汞成砂採後天中
先天延年益壽採先天中先天證聖爲仙丹本一乘藥
分九品結丹與還丹有異癸鉛與汞鉛不同結丹之功
不在彼而在已還丹之法不由我而由人藥論癸汞癸
不採而汞可採丹分內外內結丹而外還丹丹藥玄珠
休猜一種鉛汞火候不離三家修人仙不過築基得藥
修地仙必須煉已還丹行滿功完玄珠始得御空絕景
天仙乃成口訣不載於丹經火候難書於竹帛得之者
卽愚夫蠢子立見丹成昧之者雖上智大賢難憑臆度

今日天上神仙
昔時人間凡庶
勿信人言有仙
骨也

細微節次。非真師。不明蹊徑。錯雜恐正法難遇。瞿曇不
從地湧。鍾呂豈自天來。電中光。石中火。何可久也。蜂之
密。蠶之絲。焉用爲之。夜來枕上細思量。春去花前忙警
醒。讀仙佛同源論。始識正途。玩呂祖敲爻歌。庶知序次
若差一紙。應隔萬山。謹佈片言。用規同志。

金丹五百字

金液還丹道。從頭說與君。入門初下手。先須固命根。進
氣開玄竅。補血養元真。精須從內守。氣還向外生。精神
共血氣。四象會中庭。取他坎位實。點我離內陰。復成乾。

健體以上築基事

去採藥苗新山頭雄虎鳴海底牝龍

吟離門噴玉蕊坎戶吐金英上弦金人兩下弦水半斤

金公配姤女汞液合鉛精專心看火候癸盡採真金全

憑匠手法送過鵲橋局丹藥初入口乾位鼓金聲撥來

歸土釜鉛汞結成親三百六十五方完百刻熟如醉又

如癡侶伴要同心昏昏與默默七日死復生纔覺精神

爽遍體異香薰以上得藥事

築基得藥畢時時閉六門

百日内丹結保命全其形到此人仙位

以上結內丹事

虎龍又再更別安爐與鼎重置劍和琴做起地仙事煉

已辨分明虎狼須伏虎龍奮把龍擒黃婆整金鼎劍掛
水晶瓶雲收明月現準箭射金星鉛龍神火發汞虎紫
光生防危而慮險日日煉真精涕唾津汗淚煉作乾水
銀水銀燒成砂以上煉已事等候一陽生後天火數足
歲月莫空輪速採含真氣峰提第一登金須十五兩水
應求二分今年初盡處明日未來辰火候分文武金水
辨濁清鉛生於癸內陽產於鉛心三百七十五用意要
虔誠太過則傷彼不及丹不成二候丹已得證開赤色
門架起通天劍催藥上崑崙降得重樓下明月照乾坤

四候合丹畢。真主坐黃庭。以止還丹事。萬神來擁護。固
守紫金城。進退行水火。沐浴按時辰。十月火功足。六百
卦爻勻。忽得天門破。報道嬰兒生。調養純熟後。穩駕五
雲輦。衆仙來接引。乘龍謁太清。行滿功完日。逍遙上玉
京。

掃邪歸正歌

自入玄門四十春。天涯海外訪知音。只從我祖親傳後。
行遍天涯不見人。這箇道。誰肯要。愚徒財色迷心竅。偶
然有箇說長生。跟着盲師胡炒鬧。或是坐。或睡覺。閉目

雙手將臍抱。嚙津納氣至三更。搖頭擺尾雞兒叫。假開
關。空展竅。看光認做玄珠兆。口中液水作醍醐。腹內腸
鳴龍虎哨。或休妻。或絕粒。吞日月。華餐霞氣。集神叩齒。
枉勞形。按摩導引。空費力。八段錦。六字氣。行他空把工
夫費。不知真種是還丹。水火空鐙虛滾沸。講陰陽用鼎
器。九淺一深。尾閭閉。咬牙。睜目。吸精回。採得紅鉛當寶
貝。聖人只是用先天。用之不見誰能會。論外丹。誇伶俐。
服餌點化。咱都會。汞鉛二物。認不真。五金八石。作同類。
說下手。臨爐去。砂汞將來一處配。不知火候與抽添。枉

孰是真師何從
用証此試金石
之所由作也

受人間燒炭罪。不明戊巳坎離交。煉到老死終無益。念
佛人。早回避。下手尋箇安身處。看經建寺及齋僧。大限
來時誰肯替。我的言。不隱匿。吐膽傾心說幾句。有人依
我此歌修。教君躲出無常去。學道人。聽我說。急早投師
把命接。訪求大道問根源。須得神仙真口訣。斬貪嗔。愛
慾絕。休待油枯精髓竭。人生百歲水上萍。富貴功名火
中雪。掌朝綱。治邦國。官員卿士公侯伯。幞頭象簡紫羅
袍。鳳閣龍樓爲貴客。輕裘肥馬隱高車。難躲閻王這一
着。烏疾飛。兔不歇。光陰似箭催英傑。一口真氣不回來。

金丹真傳

空有黃金何處撒。心中悔口難說。積玉堆金空置業兒。
女妻子屬他人。萬頃良田盡拋撇。有人目下肯承當。同
赴蓬萊三島客。勸大眾早回心。識破真鉛煉甲庚。鑒開
混沌求丹藥。劈破洪濛採清真。鉛將至汞方迎。二物配
合入爐中。上升下降行水火。溫養十月用屯蒙。調神面
壁金丹熟。白日飛昇駕火龍。我得口訣原無多。只要金
來歸性初。坎離顛倒憑吾手。龍虎交媾托黃婆。姪女乘
龍求赤鳳。金公跨虎配青娥。嬰兒送歸土釜內。玄關竅
裏迸金波。陽神一出超三界。行滿功完上大羅。只因塵

世光陰短。○畱勸人間。○傻漢歌。○

入藥鏡

濟一子註

漢崔公希範著金丹真訣名入藥鏡藥之各自
此始何以不曰丹而曰藥丹者神化之道藥乃
治病之方人自幼至老莫不有疾但不自覺耳
必先補足殘軀令五臟六腑四肢骨髓充盈氣
血完固乃行煉精化氣之功以築基基成無漏
乃可煉已還丹而證聖藥者後天中之先天丹
者先天中之先天均之炁耳此炁乃元始祖炁
先天至精至靈至聖經曰有物混成先天地生

卽此是也。入門從此則知不死之藥不在海上。
證聖之丹卽在人間。鑄此鏡以照人鬚眉畢現。
易見而易知矣。

先天炁後天氣得之者常似醉。

先天炁卽隱於後天氣之中。此龍虎之真精至虛至
無至靈至妙。得此二氣謂之得藥。得藥有景昏沉似
醉美在其中而暢於四肢融融若春矣。日常則每如
此非一次也。

日有合月有合。窮戊巳定庚申。

經曰月本無光借日光契曰晦朔之間合符行中此
天之日月人身亦有日月光明圓缺不異於天當知
其有合也日月得天而能久照四時變化而能久成
相摩相盪萬古常新學道者其效之似之戊土爲情
巳土正性推情合性金木乃并斯理難窮當究其極
庚金甲木先定其位甲木青龍庚金白虎心火朱雀
腎水玄武象列四隅中央是土丹乃五行之氣結成
當知東位龍從火出西位虎向水生金水同宮木火
爲侶之義盡於此矣

上鵲橋下鵲橋天應星地應潮

烏鵲填橋架空飛度乃牛郎織女相會之所道通陰陽亦如牛女不有斯橋終成間隔上鵲橋者天梯也下鵲橋者何筏也上橋爲斗極之運用配陰陽符水火之具也下橋爲天河水逆流人身之銀河捧聖之用也上通天關下徹地底星見於天潮湧於地造化現形中存妙理法天象地無乎不至

起巽風運坤火入黃房成至寶

陳希夷曰倏爾火輪煎地軸愕然神奮出山巔吹起

巽風逼動坤火極力猛煉方得鉛金出鑪借火上昇
當時只見有火不見其藥藥在火中此卽坎中之真
陽補還離中之真陰三車搬運逆上泥丸注入黃房
結就神室金胎成無價之寶矣

水怕乾火怕寒差毫髮不成丹

乾寒二字謂太過不及性水情火要時刻調勻務求
恰當藥有老嫩火有文武毫髮差殊不作丹又曰工
夫毫髮不容差慎之至也差義云何時不真正火不
合法當降而昇當昇而降水溢而濫火燥而炎琴瑟

之調不得和平更有差之大者煉心不死神馳意散行之無功雖得真炁無元神以宰之又不止於乾寒必將敗乃事矣

鉛龍昇汞虎降驅二物勿縱放

火龍爲汞水虎爲鉛今日鉛龍是指坎中一點真陽而言也曰汞虎是指離中一點真陰而言也龍從上降虎自下昇今日龍昇是抽坎中之陽鉛水龍載之而上升今日虎降是補離中之陰汞金虎隨之而下降汞火抽鉛文火添汞擒龍制虎使不猖狂驅二物

者誰心也。心無一刻不攢神。無一刻不注設。或不謹。繚龍入洞。放虎歸山。其傷實多。必降伏之。有素乃受。驅使產神藥矣。悟真曰。兩手提來合死關。化成一塊紫金霜矣。

產在坤。種在乾。但至誠法自然。

無根樹口。產在坤方。坤是人。坤者乾之匹也。乾爲鼎。坤爲爐。爐產藥。鼎煉烹。乾陽坤陰。陽施陰受。順也。今乃受坤之施。返而種之於乾。豈非逆乎。不天地否而地天泰之理見矣。然此特外形之顛倒。概自陰陽始。

交乾之真陽入於坤而成坎。坤之真陰入於乾而成離。故曰陰雖女體。男兒體。男本陽。身女子身。此爲內形之顛倒。造化之根。動靜之始。錯綜變化。自此起矣。道之發端。真火逼逐出坤而過乾。此爲武火。野戰須防危險。入鼎溫烹。但法天地自然。此爲文火。守城端在敬畏。法自然者。我無爲。而造化自然有爲。但至誠無息耳。

盜天地奪造化。攢五行會八卦。

斯道竊天地之至精。奪乾坤之造化。效法天地。把握

陰陽攢簇五行會合八卦非遇真師將何法以盜奪之耶曰盜必其不知曰奪必非順與盜奪功成攢簇不謬丹鼎既全百神會合土釜封固曰煉時烹潛符默運息息歸根換盡陰濁變爲純陽卽聖軀矣
水真火真水火交永不老

曰真則非比象矣離中一點真液乃真水也坎中一點真陽乃真火也水火分途何從而得其交哉此際須仗黃婆勾引真土擒制三昧真火必從挑撥而炎與性水合而爲一則離汞之身可返老而長生矣

水能流。火能焰。在身中自可驗。

先天之水火相依爲用。後天之水火相激成仇。流下炎上。乃五行自然之性。當人身中亦有水火。有形可見。有色可睹。神工運火。堪以自驗。豈空談其理。虛擬其象之可比哉。

是性命。非神氣。水鄉鉛。只一味。

思慮之神。呼吸之氣。後天之凡氣也。性是元神。命是元氣。先天之元神元炁。乃爲道炁。若只言神氣。則非先天至真之精。至妙之寶。小之乎言性命矣。鉛中含

銀爲白虎砂中有汞爲青龍五行順則母生子故曰
金生水丹道逆爲兒產母故曰水生金此鉛出水鄉
之義然鉛字至精說不能盡卽如凡世間之黑鉛亦
是感六陰之氣爲先天立水之精所以能煉外丹此
乃人身中之鉛產於水而成於火成仙證聖只此一
味便是大道之根陰陽之祖人能坎底尋鉛離中制
汞脩丹之能事畢矣

歸根竅復命關貫尾閭通泥丸

人身之空竅有九關隘有三自尾閭夾脊玉枕上至

泥丸腦頂此爲後上之三關藏神於心藏氣於身則
命復而根歸矣一如草木之收頭效之則必通任督
運河車金液玉液當知陽蹻陰蹻不謬窮九關而徹
底昇二氣於泥丸泥丸者髓海也補腦之功精勤無
間根歸命復不死之道矣金滿三車奪聖機冲開九
竅過曹溪迢迢運入崑崙頂萬道霞光射紫微
真橐籥真鼎爐無中有有中無

鼎爐妙用非橐籥不爲功橐者虛器也妙也籥者其
管也竅也冬夏二至一歲之呼吸也弦望晦朔一月

之呼吸也。一日之呼吸在晝夜。一息之呼吸在進退。易曰一闔一闢謂之變。往來不窮謂之通。性爲無中之真。有命爲有中之真。無有無互入。神氣始交。神凝氣結。斯爲聖胎。

托黃婆媒姪女。輕輕運。默默舉。

黃婆者。中央意土。卽戊巳也。姪女者。宅中之女。交會之際。必托黃婆媒合。以通姪女之情。戊巳土中藏有真火。逼動鉛金。火力熾盛。金來歸性。入南宮矣。然後輕抽默掣。後昇前降。下重樓。歸丹府。封固而溫養之。

陳泥丸曰神符默運三關徹鉛超黃河入大羅

一日內十二時意所到皆可爲

自子至巳爲六陽自午至亥爲六陰此言煉一日之道結一日之丹凡十二辰中不必刻定從子起但我意欲行便行勤勤採煉積累易成此是指丹士用功不輟非指十二時辰須認子也

飲刀圭窺天巧辨朔望知昏曉

刀圭猶言刀頭圭角微末不多之謂飲服也抱朴子曰服元炁者亦不多服也服之則靈寶在身天巧自

然所謂刀圭一入口。白日生羽翰。月有弦望晦朔。日
有朝屯暮蒙。晦朔爲採取之期。屯蒙爲運用之候。
識浮沉。明主客。要聚會。莫間隔。

金沉木浮。鉛沉銀浮。銀何以浮。氣也。性爲我之真主。
鉛從外至。汞自內迎。饒他爲主。我爲賓。藉彼陽鉛。運
轉收盡一身陰汞。陰陽配合。常要聚會。勿使間隔。日
煉時烹。交媾處產金蓮。

採藥時調火功。受氣吉。防成凶。

有藥有火。無火無藥。火從藥生。藥因火有。契曰。朱雀

爲火精執平調勝負調之使水火均平無有偏勝究竟藥是氣火亦是氣受此氣者齊天大福吉祥止止之事防成者必遭凶禍指爐殘鼎敗也

火候足莫傷丹天地靈造化慳

周天功成便當止火若持盈未已無益於盈必且有損所以有不知止足必傾危之戒何由知其足蓋有止火之景也此天地之靈丹人身之至寶造化之所吝惜而不輕予者也得之者抱玉懷珠則時刻當護惜而不忘矣

初結胎看本命終脫胎看四正

未結胎之前煉精化氣填平缺陷謂之築基還丹之
後結爲聖胎煉氣化神謂之成聖初二兩關神注金
胎心攢命蒂十月胎圓瓜熟蒂落脫胎而出神透泥
丸氣冲天門再行乳哺功滿化虛乘紫霧駕飛龍矣
四正者子午卯酉之宮旣曰脫胎則四正之宮無所
用之矣或曰乳哺不用乎一朝功滿人不知四面皆
成夜光闕

密密行句句應

仙者人所愛慕萬萬不可得者秦皇漢武天子之尊
求之而不得易曰機事不密則害成黃鶴賦曰擇善
地慎事之機密古有明戒宜敬遵勿妄果能謹慎嚴
密則自得氣得藥還丹溫養以至於成文共八十二
句無一不驗矣

康節邵子詩

濟一子註

昔真源陳搏以道授洛陽冲放放授汝陽穆修
修授青社李之才之才授邵堯夫堯夫名雍諡
康節河南人初學於之才之才曰君非跡簡策
者其如物理之學何既學矣則又曰不有性命
之學乎雍再拜受教記稱雍智慮絕人遇事前
知程子謂其內聖外王之學圖書象數變通之
妙秦漢以來未有知者獨雍得其傳

耳目聰明男子身

耳聰目明。五官周正。較之聾瞶。罪福別矣。天生萬物。余得爲人。且不爲女而爲男。亦云幸矣。英雄志量。湖海胸襟。爲聖賢。成仙佛。期無負此七尺之軀而已。鴻鈞賦與。不爲貧。

鴻鈞。天也。天賦之命。人稟之性。無少虧欠。天能阨我。貧賤壽夭之命。不能阨我。爲聖爲賢之心。賦畀之良。萬物皆備。豈爲貧哉。

因探月窟方知物

探者探也。月窟卽下文之姤卦。物者卽所謂恍惚中。

有物之物方知者言從前不知茲因得訣歸來依法
採取乃知此物深藏月窟之中此物者何物莊周北
溟之魚老子之有物混成先天地生是也重陽祖曰
時至而氣自化靜極而機自發靜定極中至有動處
卽是先天造化忽有一物或明或隱不內不外此是
大藥始萌纔有朕兆
未躡天根豈識人

躡取也天根卽下文之復卦人者卽杳杳冥中之真
精生天生地生人萬物生仙佛之根也言從前未遇

師傳不知有此天根豈能知此躡之之法又豈能識
此生人之妙乎探月窟而知造化之根源躡天根而
識生人之所以此一聯從後溯前是實證之語

乾遇巽時觀月窟

乾遇巽三三姤也夏至也其象爲月窟一陰起於五
陽之下下弦之象也觀者以眼觀之卽陰符經觀天
之道之觀此觀字惟范宜賓陰符玄解最爲透徹
地逢雷復見天根

地逢雷三三復也冬至也其象爲天根一陽起於五

陰之下。上弦之象也。見者以眼見之。所謂天根者。天地之根源。五行之宗祖。觀之有時。見之有處。藥產神知。機動籟鳴。時哉不可失。此一聯是法則。

天根月窟閒來往。

天根月窟竅妙是也。能知此妙。便知此竅。經曰。此竅非凡竅。乾坤共合成。名爲神氣穴。內有坎離精。來往者呼吸也。日往則月來。暑往則寒來。日月相推而明。生寒暑相推而歲成。來往於何時。子午之候也。來往於何處。卯酉之門也。經曰。斗極建四時。八節無不順。

斗極實兀然。魁杓自移動。只要兩眼繳。上下交相送。
須去靜中行。莫向忙裡送。復姤自茲能運用。金丹誰
道不成功。此一句是工夫。

三十六宮都是春。

經曰。三十六宮翻卦象。千金不與俗人評。骨節三百
六十。毛孔八萬三千。無不融和周遍。又曰。癢生毛竅。
萬孔皆春。精神如浴之方起。酥腸如交媾之甜美。日
日與君花下醉。更嫌何處不風流。此一句是效驗。

呂祖沁園春

濟子註

七

河圖七乃火之成數

返

去而復來迴旋也

還

還其所固有自先天失落今乃自外

而還於內自彼而還於我

丹

丹乃烏兔之精結成故其字象形配合日月

在人

不言

在他物而專在用人指玄篇曰人須人度超凡世

先須煉已

起手先須煉已

已者我之真土也有已必有彼戊者彼之真土也合二土而為煉日圭

待時

待者候也待其

時之來待其信之至此時即活子時時而日活非日中之十二辰矣時者千金一刻造化在此神工在此時之

義大矣哉

正

一

陽

天地之冬至一陽起於九地之下蓋陰極也陰極則陽生

初

動

此太極一動人身亦猶是也。自生身以來第一

中

宵

中宵半夜也。亥將盡而未盡。子欲來而未來。中間

漏永

夾縫界乎亥子之間。所謂亥子中間得最真是也。

溫溫溫溫

火氣溫

鉛鼎

產鉛之鼎溫

光透

此氣至耀金光。無根樹曰鉛鼎。溫溫寶現光。又曰金精肝耀眼。

鉛之爐也

花呂祖曰

鉛光發現三日前。

簾帷

簾帷者閉目內。視有張幕垂簾。

道情歌曰。電光灼處尋真種。

造化

即真陽金精

爭馳

之象透簾帷者。光自外來。

真陽之到有形可睹也。

交相戰也。蓋陽欲為主。初至而尚稚。陰

欲退。夫急切而未能。有如兵民並見也。龍虎交

會龍雌虎雄不交不成造化二物相會實體生金進火工夫工夫全在

進火不斗樞也旋轉而指牛女對待也牛斗危此假三星為言以明鵲橋上大

有危險教人當刻刻提防稍曲江上曲江水名曲江上喻坎水也

日上者高出於曲江矣見月華瑩淨各丹經皆言親眼見來昧者皆

揣為自身積貯之金光再不知月現於西見之自來其光華瑩淨皎潔亦如太陰一般圓缺諸經言月甚多人

不之覺悟真日月纔天際半輪明早有龍吟虎嘯聲天上之月與人身之龍虎有何交涉請一致思有

個烏飛至無之中煉出至有見金烏飛入廣寒關太陽移在月明中金烏為陽中之真

陰玉兔乃陰中之真陽也。當時猶言當下自飲刀圭。

日自便非他人刀圭微末也。自飲者吸服也。自飲刀圭親嘗此藥也。又誰信奇事無人

肯無中養就兒。本來清靜虛空之體從無中生出有如婦人懷胎

神攢氣結而丹成矣。辨水源清濁。上文已

立文至此一束。再補前說之未備。天一生水之源是金清濁既判。金水分形須要辨之。真審之確乃為不誤太事。木

金間隔。東方甲木與西方庚金相隔甚遠或因資財間隔或因人地間隔不

因師指此事難知。自古至今聖聖相傳口口相付非積

思可悟。非猜想可得。蓋其文深旨遠。天地雖大。海宇雖寬。必有繼道統之人。但因緣不遇耳。白玉蟾萬里求師。有志者果能效之。雖難知而不難矣。道要玄微。天機深遠。道之樞要。盡精致微。天機秘密。深遠難窺。下手速修。猶太遲。今日即起手速修。尚覺不。不早何也。修短莫測也。蓬萊路。三千行滿。獨步雲歸。海上有蓬萊山。真人仙子所居。成真者德行修。踰八百陰功積滿。三千功成。行滿去朝天。穩駕瓊輿鳳輦。

賦金石

道書試金石卷之末

濟一子金鑑傳金銓著

悟明子荆沙徐立先來訂

乾陽子麻城俞慕純來訂

定陽子樊陵熊懷善來訂

貞陽子臨川李拱辰來訂

長生

仙經皆言長生不死銓昔年未遇真師銓肉眼未明銓妄抒
已見謂長生爲引人入勝之言有談長生者銓余妄駁之

曰秦漢以來且無論矣。前明遺老有一在者乎。說者詰
塞。莫余能屈。又有謂余者曰。脩丹當用女人。余叱之曰。
妾乃至此。男既用女。則女必用男。從古女真甚多。若麻
姑。藐姑。何仙姑。許飛瓊等。不可備舉。男而用女。固屬無
妨。女而用男。此大亂之道。必不可信。必無是理。今乃知
長生之說。信不誣矣。歷有徵矣。杏林翁曰。泰自從得師
以來。知此身可不死。知此道可必成。緣督子曰。世人不
信長生之道。甘爲泉下之鬼。千金送葬。果何益哉。抱朴
子曰。世有積金盈櫃。聚錢如山。乃不知有此不死之法。

就令聞之。萬無一信。又曰。大藥卒難辦得。當須且御小藥。以自支持。雖服他藥萬斛。終不能使人長生。世或有好道者。不見此法。不遇真師。無由聞天下之有斯妙事也。又曰。達人所以不愁死者。非不欲求。不知所以免死之術。而空自焦愁無益。故云。樂天知命不憂耳。豈真不欲久生哉。陰真君曰。神道一成。昇彼九天。壽同三光。何但億千。洞天秘典云。幸遇至人指示長生久視之學。又曰。欲學長生。又乏囊可憐。無路到仙鄉。張三丰曰。人能服此藥。壽與天地齊。如若不延壽。吾言都是非。又曰。世

人若會栽接法。長生不死成大覺。無根樹曰梅。寄柳桑接梨。傳與脩真作樣兒。自古神仙栽接法。人老原來有藥醫。指予篇曰。接命延年。又曰。與天齊年。白玉蟾曰。還年接命以作長生之客。又曰。可憐世上無知識。我得長生壽萬年。又曰。白頭老子能知此。返老還童壽萬年。冲虛子曰。所以長生者以炁。李虛庵曰。陽關一閉。個個長生。王牒記曰。天下悠悠皆可長生。鬼谷子曰。賊命可以長生不死。叅同契曰。老翁復壯丁。耆姬成姪女。改形免世厄。號之曰真人。又曰。故爲立法以傳後賢。推曉大象。

必得長生。黃庭經曰：獨食太和陰陽炁，故能不死。天相
既審，能脩之可長存。服食子炁可遂生，閉子精路可長
活。壽億萬歲將有餘，使人長生昇九天。長生要妙房中
急，長生人視乃飛去。聖聖相續皆言長生，愚人少見多
怪，習見人世之常理，不睹聖神之奇事。夏虫語冰，其不
信宜矣。今略舉以証之。許旌陽真君生於吳，孫乾赤烏
二年戊子飛昇於東晉。孝武帝寧康二年甲戌，涉世一
百三十六年。張三丰生於南宋紹興辛卯，至明永樂尙
畱人間幾三百歲。世傳彭祖八百歲，楚狂接輿年七百。

歲孔安國年四百歲。天門子二百八十歲。猶有童子色。此皆具有明文。歷歷可考。有志之士。不當如是耶。築基成。則具六通之一。所謂無漏盡通。卽可以長生不死。僅小証人仙之果。白日間事耳。凡男人年老。八十九十。歲百歲。精枯氣竭。須要使其無精。而復有精。且能御女。能種子。然後由有精。而煉至無精。并無精。竅小便縮如童子。則知精已化无。而基成矣。婦人年老。八十九十。百歲。氣血久枯。須要使之無血。而生血。復有月信。然後由有經。而煉至無經。謂之斬斷赤龍。身如處女。則知血已

化炁而基成矣。此真實效驗。尅日可成。非遇真師終成
畫餅。所謂真訣必要真仙授。世人說者有誰真。又曰欲
求人不死。須尋不死人。吾言非妄。來賢勉之。

師恩

天地生我。不能使我長年。父母育我。不能使我不死。天
地生我。不能使我白日羽翰。父母育我。不能使我超昇。
九祖此師恩。之所以等於高厚。法乳所施。有同鞠育也。
若今時捉住陰陽。則他日壽同天地。貝闕瑤宮。驂螭駕
鶴。現在九祖。歷劫種親。昇爲眷屬。顧不重歟。黃庭經曰。

授者曰師。受者盟。雲錦鳳羅。金紐纏。以代割髮肌膚。全
攜手登山。啞仙液。金書玉簡。乃可宣傳得審。受告三官。
勿令七祖受冥愆。太上微言。致神仙不死之道。此其文。
上陽子曰。天地之間。此事至大。紫陽三傳。非人三遭。其
難。仙經具載。可不戒之。倘非其人。彼此受譴。況欲其破
師成道乎。自非真英雄真豪傑。斷不能行此一時二候
之事。謂之至易。可謂之至難。亦可。所以白玉蟾云。也是
難。八十老翁。咬鉄盤。也是易。一下新竹刀。又利。必也有
聖人之體。然後可以行聖人之用。

所謂真師大概有三等。其上者真仙真佛。或現身說法。或臨壇示教。現身說法。若天女之度馬鳴生。鍾離之度呂祖。臨壇示教。若許祖之乩授樵陽子。呂祖之夢示彭純一。

其次待詔飛昇。暫留人間。或數十年。或百餘年。因緣遇合。而得親問學。如馬鳴生之度陰長生。左元放之度葛仙翁。鄭思遠之度抱朴子。陳泥丸之度白玉蟾。

其次得師口訣。無力行工。著書訪友。以爲內助外護。若張紫陽之著悟真篇。果得石杏林之徒。仙佛合宗語錄。

後跋曰。若自有力行工者。則傳此以度同志之人。若自無力行工。則藉此以遇護道之侶。否則或三代有德。向善兼能助師行工。或力不足。能代募助師。亦可許之。古云。法財兩助。此之謂也。諦觀往昔聖真。皆艱難得訣。得訣後。又數十年。然後就事。今略舉數條。葛仙翁曰。昔吾得此道三十餘年。嘆無法財了。茲妙道抱朴子流珠歌曰。三十年內。日月長吁。吾今六十。憂赴三途。張三丰棲靜三十年。乃遇鄭思遠。授以至道。又三十年。始就事。龍眉子曰。手握天機。六六秋年年。此夕不勝憂。神功妙之。

三人就黍米靈無二八修信道龜蛇須福地要知騎鶴
上揚州誰能假我扶搖力一舉同遷在十洲此其人雖
語言猶人衣食猶人而處心積慮必有不同於人曾記
昔年一老先生自言得真師口訣余曰道爲天地之秘
機愚不敢遽問但問真師來去何如如何德品如何度
法此事也無不可言者乃曰吾師至誠朴實不苟言笑
不談人是非較人長短長齋把素孜孜以度人爲事前
後曾度千五百人矣余曰先生得無悞耶僕觀從前聖
師其難其慎或傳一人二人或不傳一人蓋真機秘密

上天所寶。歷百劫而一傳人。誠如先生所言。何太易易。師傳百千。徒復傳百千。惟恐人不入其門。不學其道。且愚及婦女。意欲何爲。及觀其書。前則抄寫丹經。後則胡言不成文理。殆藉真而售其詐者乎。若果係真師。必無求於人。雖欲執贄。彼且不受。蓋未審其祖父之德行。一身之賢否。果足荷擔道任。爲大地衆生。蠢動含靈。作一慈父否也。古人待教久而入道。精鍾離十試。呂祖邱長春受百難。于王重陽。伍冲虛。切問二十載。于曹還陽。白玉蟾十年侍真馭。皆節節傳授。非是一目吐盡。白玉蟾

工夫全在
行證。不到
此節。傳亦
無益。修道
全非知解
也事。

曰說刀圭於癸酉七月之久盡吐露于癸亥春雨之天
冲虛子逢師于萬歷己巳三月受全于戊子三月蓋二
十年也道極易知師匠難遇道極易行護法難得惟其
至易是以至難十月三年可數之日月泥丸祖不云乎
縛雲捉月之機關得訣修煉夫何難上陽子曰其道易
知其事易成初無難也冲虛子曰調養口腹安靜氣體
亦易易事耳未遇真師難得者法既遇真師難得者財
侶上陽子曰求財求侶煉金丹財不難今侶却難得侶
得財多外護做仙何必到深山

二十四問

此係原書先自証道秘書

一問簡易

中者以答有可取以有

二問眼前

不可取者宜知揀別

三問可笑

為要。

四問心腎

五問家中

六問雙修

七問危險

八問黃婆

九問侶伴

十問有作

十一問朝市

十二問築基

十三問爐鼎

十四問鉛汞

十五問火藥

十六問呼吸

十七問日月

十八問法天

十九問花月

二十問子時

二十一問潮信

二十二問卯酉

二十三問沐浴

二十四問順逆

一問簡易

丹經每言簡易。黃庭經曰。至道不煩。訣存真。又曰。治生之道。子不煩。泰同契曰。事省而不煩。鍾離祖曰。此道分明。事不多。奈緣福薄。執迷何。蕭紫虛曰。從來至道無多事。自是愚人識不全。白紫清曰。只緣簡易妙天機。散在丹經不肯洩。石杏林曰。簡易之語。不過半句。証驗之效。只在片時。張紫陽曰。知者惟簡。惟易。昧者愈煩。愈難。薛紫賢曰。其道至簡。其事匪遙。但非豐功偉行。不能遭遇真師。請問如何簡易。不得妄談。頓悟套語。須要說出實。

行實踐工夫是行事。不是講理。張紫陽云。雖愚昧小人。行之立躋聖地。此等天機。豈是猜度得來。果係真師。必有真說。

二問眼前

丹經每言眼前。馬祖曰。予微妙訣無多言。只在眼前人。不顧。又曰。在眼前。甚容易得。服之人。妙難比。陳泥丸曰。眼前有路不知處。造空伏死徒冥冥。又曰。大道分明在眼前。又曰。終日相隨在目前。張三丰曰。今日方知道在目前。薛道光曰。思量只是眼睛前。自是時人不見。劉海

蟾曰。眼前覷着不識真。蕭紫虛曰。金液還丹在眼前。迷者多而悟者少。上陽子曰。此竅分明在目前。呂祖曰。目前咫尺長生路。多少愚人不悟。又曰。真陰真陽是真道。只在眼前何遠討。**請問**在眼前是甚麼。果係真師必能知得。若是盲師。必將曰眼前所見太虛無朕。此空中卽具有真性。四大不着處是也。本來真性號金丹。四大爲爐煉作團。臆度意解妄引丹經。附會其猜度之見。悞已悞人。罪惡不小。

三問可笑

丹經每言可笑。悟真曰。工夫容易藥非遙。說破人須失笑。薛道光曰。神仙不肯分明說。說與分明笑殺人。老子曰。下士聞道大笑之。呂祖曰。性命根。生死竅。說着醜。行着妙。人人憎。个个笑。葫芦歌曰。行着妙。說着醜。惹得愚人笑破口。杏林翁曰。此道易生毀謗。上陽子曰。偶獲一人。兩人之知。卽來千人萬人之謗。請問。閨丹食穢耶。房中採戰耶。有何可笑。所笑何事。趙世人之驚疑。在那些事上。果係真師。必能知得清楚。說得透徹。

四問心腎

論寶是心

丹經皆言心腎。心爲離。腎爲坎。指子篇曰。濃血皮包無價寶。又曰。身中自有一陽生。又曰。真正大藥在身中求之。不在外取。這等看來。取坎填離。是取腎補心。取腎中之无。補心中之神。取腎中之水。濟心中之火。腎中之水上昇。心中之火下降。所謂水火既濟而結丹也。然白玉蟾又云。心腎原來非坎離。呂祖曰。不在心兮不在腎。窮取生身受氣初。莫怪天機都洩盡。又曰。雖分彼我實非閨丹御女之術。若執一已。豈達鵬鳥圖南之機。此又何解。**請問**心腎坎離果出于吾之一身耶。非出于吾之一

身耶。但得坎精點離穴。純乾便可躡飛瓊。離穴我也此。坎精到底是誰。果係真師。自有的解。必不强不知。以爲知。天地鬼神。森羅布列。妄語狂夫。必遭天戮。

五問家中

丹經皆言在家中。不在外取。張三丰曰。只在家中取。何勞向外尋。洞平經曰。家中原有至寶。世人障蔽難明。張紫陽曰。此般至寶。家家有。自是愚人識不全。蕭紫虛曰。這般景象。家家有。因甚時人不學仙。白玉蟾曰。原來家裡有真金。脩真詩曰。隨時藥料家中取。又曰。認取家園。

真種子。好收海底白蓮花。張三丰曰。家家有個家家有。幾個能知幾個還。**問**此家中取。家家有。到底是甚麼。若言一身中求之。當曰人人有。身身有。不當曰家家有。果係真師。必不妄談。必不誑語。衣中珠子。近在眼前。迷人如隔萬重山。須知古人字不虛下。

六問雙修

丹經皆言性命雙修。世人愛身家而不惜性命。只知獨坐孤修。不知離宮入定。坎府求平之妙理。始焉以性而修命。終焉以命而全性。初關鍊精化炁。築基之事。中關

煉炁化神。結胎之事。上關煉神還虛。了手之事。初關人
仙之果。中關神仙之果。上關天仙之果。初關欲界天之
事也。中關色界天之事也。上關無色界天之事也。由欲
界天而升色界天。由色界天而升無色界天。性命雙全。
虛空爲體。**請問**雙修者。兩人同修耶。心腎並用耶。果係
真師。必能知雙修之理。必能行雙修之事。

七問危險

丹經多言防危慮險。四百字曰。沐浴防危險。抽添自謹
持。敲爻歌曰。加添火候要防危。百句章曰。防失防險傾。

正陽祖曰。果然百日防危險。又曰。一年沐浴防危險。紫陽曰。大凡火候。只此大周天一場。大有危險。從古聖真皆鄭重言之。必是當前難忍之大事。**請問**有何危險。其危在那些事上。其險在那些處所。果係真師。必能說得切實。

八問黃婆

丹經多言黃婆。還原篇曰。大意要黃婆。入藥鏡曰。托黃婆媒姪女。張三丰曰。黃婆勸飲醍醐酒。一日掀翻醉一場。泥丸祖曰。回頭問取黃婆看。白玉蟾曰。等閑尋取舊

黃婆又曰。嬰兒姪女。阻隔在天涯遠。全仗着黃婆在兩下。纏蕭紫虛曰。便須仔細托黃婆。呂祖曰。黃婆巧弄千般舌。又曰。黃婆匹配得團圓。時刻無差口付傳。是黃婆實爲丹房之副帥。斷斷不可少者。或有謂中央意土爲黃婆了身經曰。中宮胎息號黃婆。**請問**虛擬其名耶。實有此事。實有其人耶。黃婆侶伴同篤志。所篤何事。必不得摸稜答應。

九問侶伴

丹經多言侶伴。當知非獨自一人所爲。薛道光曰。三人

同志謹防危。呂祖曰：全憑侶伴調水火。上陽子曰：已得真師，當先求丹友。正陽祖曰：塵中難得修真侶。呂祖曰：方其性命以雙修，先結同心爲輔佐。敲爻歌曰：尋烈士，覓賢才，同安爐鼎化凡胎。龍眉子曰：輔弼同聲不可無。三人一志互相扶，魁罡坐鎮當先主。籌鼎鋪模責次徒。天來子曰：要修丹，須結友。同志三人互相守，若無同志一般人。大藥難成金汞走，萬卷丹經都說要三人。今之羽流及在俗習，居士摠不見談及三人。便是與丹經相左。**請問**：必得三人何用？若是真師，必當知得。

十問有作

丹經皆言有作。不說無爲。但曰始於有作。終于無爲。悟
真曰。始于有作。人難見。及至無爲。衆始知。但知無爲爲
奧妙。豈知有作是根基。萬卷丹經。少言清靜。都是說工
法效驗。**請問**有爲是爲些甚麼。有作可見。無爲不可見。
今乃說有作不可見。無爲可見。此是何解。果係真師。必
能道其原委。

十一問朝市

昔人云。大隱隱朝市。杏林翁授薛紫賢曰。可往通都大

邑依有力者爲之悟真曰須知大隱居朝市自必深山
守靜孤朝非貴乎市非富乎寧有富貴神仙耶然古人
又云學道須教徹骨貧二者孰是問不居深山而居
朝市之理果係真師無妨直語

十二問築基

丹經皆言鍊已築基又曰築基鍊已呂祖曰築基鍊已
採後天又曰鍊已築基固彼我一身邦國又曰脩仙有
程鍊已無限問鍊已築基是兩事耶一事耶先鍊已
而後築基耶築基而後鍊已耶是一是二果係真師必

不錯謬

十三問煅鼎

丹經重言爐鼎。曰乾爐。曰坤鼎。中和集曰。上品丹法。以天地爲爐。鼎中品丹法。以乾坤爲爐。鼎下品丹法。以心腎爲爐。鼎悟真曰。先法乾坤爲鼎器。呂祖曰。鼎器本是乾坤體。是有鼎矣。又曰。鼎鼎原無鼎。爐爐非玉爐。似無鼎矣。又曰。此藥無爐。只有鼎。一鼎化爲千萬鼎。**請問**有鼎爐耶。無鼎爐耶。前對臍輪。後對腎。中間有個真金鼎。採戰者以女人爲鼎。運氣者以兩腎中間爲鼎。似有似

無是虛是實。果係真師。必不妄語。此處妄語。則嬰姁無托跡之區矣。

十四問鉛汞

丹經重言鉛汞。悟真曰。其中簡易無多語。只是教人煉汞。鉛又曰。除却鉛汞兩味藥。其他都是誑愚迷。問甚麼是鉛。甚麼是汞。必曰。鉛者黑鉛。汞者水銀。產於何處。必曰。鉛產西方。汞產東。鉛之有汞。猶表之有影。此是比象。畢竟是甚麼。必曰。鉛中有銀。虎向水中生也。砂中有汞。龍從火裡出也。鉛爲北方水。汞武之象。砂爲南方火。

朱雀之象。銀爲西方金。白虎之象。汞爲東方木。青龍之象。鉛汞兩物。實具四象。加以中央意土。運行其中。所謂大丹。只是五行結就。須知此是言理。**請問**到底是甚麼東西。破迷歌曰。鉛汞跟着走。龍虎眼前有。活的死的人。耶物耶。請無言理。而言其事。真鉛真汞。人不識。露出一鈎清淨月。

十五問火藥

丹經皆火藥。合言白王蟾云。身心兩個字。是火也是藥。彭鶴林曰。火藥原來一處居。看時似有覓時無。王道曰。

火是藥之父母。藥是火之子孫。上陽子曰：火非藥不產，藥非火不生。還原篇曰：能知藥與火，定裡見丹成。仙佛合宗論語曰：至難明者，真火真藥也。此萬古聖真之秘機。天庭之所重禁者，學者當修德盟天，以尋仙師之度。

十六問呼吸

丹經重言呼吸。冲虛子曰：達觀往昔千千聖，呼吸分明。了却仙。黃庭經曰：出日入月，呼吸存。又曰：呼吸元氣，以求仙。冲虛子曰：用後天之真呼吸，尋真人呼吸處。李真人云：只就真人呼吸處。放教姤女往來飛。鍾呂傳道集。

曰一呼一吸。天地人三才之真氣。往來於十二樓前。唱道曰一呼一吸。通乎氣機。一動一靜。同乎造化。王重陽曰神不離氣。氣不離神。呼吸往來。通乎二源。世人不解。便猜爲吐濁吸清。播弄口鼻。吞吸日精月華。運行氣脉。後上前下。終夜不休。以致成疾。經不云乎。人人氣血本通流。營衛傾行百刻周。豈在閉門學行氣。正如頭上又安頭。觀此明明非運呼吸之氣。可知矣。前言成聖卽此呼吸。後言不宜閉門行氣。**請問**用呼吸耶。不用呼吸耶。果係真師。必有真訣。元和內運卽成真。呼吸外求終未

了。

十七問日月

丹經多言日月。蕭紫虛曰。北斗南辰前後布。兩輪日月。往來飛。又曰。幾回日月。灘頭立。獨把絲綸釣黑龜。呂祖曰。有人問我修行法。遙指天邊日月輪。夫日月者。天地之二氣。呼吸者。人身之日月。天上太陰太陽。人間少陰少陽。原是一樣。月借日而生光。是對照也。當知日月運行于天地之內。人果能效天地之呼吸。亦運之于內。自然得結聖胎。

請問

如何能運之于內。得非閉氣耶。冲虛

子已言其逼塞難容。惡在其得伏此氣也。果係真師。必有定解。此火候之秘。請無問其詳。願聞其旨。

十八問法天

丹經曰。只要專心效法天。陰符經曰。觀天之道。執天之行。盡矣。天地所以無終極者。以其能運此大呼吸也。朱子曰。今年冬至。到明年冬至。只是一個呼吸。天施雨露。地發生機。天無地無。凝受之基。地無天無。施化之本。廣成子曰。至陰肅肅。至陽赫赫。肅肅降于天。赫赫發乎地。**請問**乾坤天地如何效法。天之道不易觀。天之行豈易。

執乎果係真師。必知天人合一之理。同一呼吸之道。

十九問花月

丹經每言花月。呂祖曰。花發拈花須仔細。月圓賞月莫延遲。又曰。月下花前拍手笑。花酒神仙古到今。花花結就長生藥。薩祖曰。只在花裡尋。莫去山中串。張三丰曰。神仙神仙。只在花裡眠。天來子曰。烟花堆裡隱神仙。又曰。採藥要明。天上月。修行須識水中金。張三丰曰。月之圓。存乎口訣。時之子。妙在心傳。白玉蟾曰。月圓口訣明。明語。時子心傳。果不訛。百句章曰。先看初三夜。蛾眉始

見庚又曰。明月堂玉蕊芳。脉望曰。梅稍新月。始可藥生。
上陽子曰。一年十二度。月圓月月有陽生之日。還源篇。
曰。萬籟風初起。千山月乍圓。急須行政令。便可運周天。
冲虛子曰。要奪人間真造化。不離天上月盈虧。**請問**此
花在何處用之。莫教留四壁。面面看芙蓉。此月在何處
見之。舉頭見明月。低頭思故鄉。

二十問活子時

丹經每言活子時。時而曰活。必非日中之十二辰矣。邵
子曰。冬至子之半天。心無改移。一陽初動處。萬物未生。

時規中指南曰。時節一至。妙理自彰。朱元育曰。時節一到。大藥自產。又曰。時候未到。則虛以待之。時候既到。則動以應之。翠虛篇曰。精生有時。時至神知。呂祖曰。依時便見黃金佛。過後難逢碧玉仙。又曰。莫教時過枉勞心。此是活子時。更有正子時。**請問**此子時在何處見之。何時見之。活子時如何。正子時又如何。此是真正天機。不得曰。天道半夜起子。一陽來復之時。人身一小天地。至亥未子初。亦一陽來復。謂之子時。這是紙上陳言。理如此。事實不如此。不知活子時者也。豈不聞陳希夷云。子

午正。是火候。兩時活取。無昏晝。果係真師。就在此活字。上定真子時。必不呆看丹經。自欺欺人。妄言悞世。必竟如何。行到水窮處。坐看雲起時。

二十一問潮信

丹經每言潮信。白玉蟾曰。地下海潮。天上月。人藥鏡曰。天應星。地應潮。又曰。如來見明星而悟道。莊子曰。有情有信。百句章曰。此中有真信。信至君必驚。又曰。信之一字。實千聖萬真之總路。**請問**潮生何地。信發何時。真正天機。果係真師。必然不謬。早知潮有信。妹與弄潮兒。

二十二問刑德

丹經皆言刑德臨門卯酉沐浴。又曰進退須明卯酉門。曹還陽曰子午卯酉定真機。顛倒陰陽三百息。是真有卯酉矣。然彭鶴林又云卯酉乃其出入門。四百字云。及其沐浴法。卯酉時虛比契曰。卯酉界隔主客二名。又曰龍西虎東。建緯卯酉。是無卯酉矣。**請問**果有果無。果係真師必有真說。

二十三問沐浴

沐浴者洗心退藏之謂也。卯沐浴乃益汞。酉沐浴乃益

鉛陳希夷曰。卯時沐浴酉時同。黃庭經曰。沐浴華池。灌靈根。喻之曰。如來入海沐浴。其意蓋不在沐浴。而在入海也。此海是北極太淵。壬癸所出之地。正陽祖曰。水晶宮裡採紅蓮。又曰。含元殿上水晶宮。分明指出神仙窟。**請問**此海與水晶宮在那裡。既有此名。必有此物。果係真師。必有真說。

二十四問順逆

經曰。順則生。凡逆則成聖。張三丰曰。順生人。逆生丹。只一句兒。超了千千萬萬。再休題清淨無爲。也得還丹。無根。

樹曰順爲凡逆爲仙。只在中間顛倒顛。**請問**：生人生丹，其順逆如何？生人用交媾生丹，亦交媾耶？生人十月懷胎，三年乳哺，生丹亦十月懷胎，三年乳哺，須知理是一樣，其事却不一樣。其不同處在那裡？這順生逆生，便是真正天機。果能達此，則大地山河發育萬物，亦從此起。知此便是知道行此，便可飛昇。噫，不患不知，患不苦求，不患不行，患不積德。

試金石

試金石自跋

青華帝君曰。每見世人學道者。謬于傳習。自謂驪珠在握。要人財寶。受人禮拜。做出師家模樣。吾每見之。未免叫一聲罪過。學者既不肯勤苦求師。又不肯修心積德。多行不義。久習塵囂貴踞。傲慢自尊。或致當面錯過。古人以師而反拜弟子。其耻何如。其重道之心又何如。總之。要先盡倫常。自修身始。道不遠人。夫婦之愚。可以與知。非虛言也。苟人道不修。寸功未積。而欲妄希此事。是猶適胡越而却步中原。莫有至之日矣。瑩蟾子口。大道。

三千六百門。人人各執一苗根。誰知些子玄微處。不在三千六百門。有志斯道者。其持此作定盤星。爲繩墨線。杲日當空。魍魎自遁矣。

濟一道人

